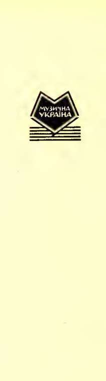
Ги Дени
Люк Дассвиль
ВСЕ ТАНЦЫ


МУЗИЧНА
УКРАЇНА

GUI DENY, LUC DASSEVILLE

TOUTES LES DANSES

Verviers
Gèrard and Company
1970

ГИ ДЕНИ, ЛЮК ДАССВИЛЬ

ВСЕ ТАНЦЫ

Сокращенный перевод с французского
Г. Богдановой, В. Ивченко

Киев
«Музична Україна»
1983

85.324
Д33

Эта книга — итог многолетней практической деятельности авторов Ги Дени и Люка Дассвиля. Ими проведена работа по систематизации бальных танцев XX века, их классификации по группам.

Книга адресуется руководителям школ и студий современного бального танца, участникам художественной самодеятельности, а также широкому кругу любителей танцевального искусства.

Спецредакция и составление
музыкального материала
Л. Онищенко

Д $\frac{4906000000-199}{М\ 208\ (04)-83}$ 229.83

Танец — самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех искусств, поскольку он не просто отражение жизни или отвлечение от нее, а сама жизнь.

Хэвлок Эллис. «Танец жизни»

Модные танцы необходимы молодежи как воздух, так как они дают возможность выразить себя в движении. Если вы в ритме оркестра передвигаетесь по танцевальной площадке, это еще не значит, что вы умеете танцевать. В танце, как и в спорте, в дополнение к таланту и вдохновению нужна техника. Эта книга — итог двадцатилетнего опыта — поможет вам исправить ошибки, побороть вашу скованность и выявить скрытые таланты. В ней подробно описаны основные движения классических, латиноамериканских, джазовых, народных и свободных танцев, а также более сложные их вариации, изучив которые, вы сможете стать хорошими танцорами.

Книга должна заинтересовать не только молодых. Сократ в возрасте 60 лет брал уроки танцев у знаменитой танцовщицы Аспазии и объяснял это просто: «Вы смеетесь, когда я хочу танцевать, как эти молодые люди. Разве это настолько смешно, что я хочу делать упражнения, необходимые для здоровья? Разве это плохо, что, танцуя, я хочу уменьшить вес своего тела?»

Как пользоваться этой книгой

Тем, кто хочет научиться танцевать, нужно начать с первой ее части. В ней помещены все основные движения. Если вы уже не дебютант, откройте вторую часть книги, в которой вы найдете более сложные вариации многих танцев. В разделе «Вступление в танец» даются основные советы: позиции, ритмы и т. д. К каждому танцу дан рисунок, иллюстрирующий одну из его характерных позиций, и схемы движений, которые в деталях объясняют механизм каждой

вариации как для партнера, так и для партнерши. Цвета, принятые для обозначения положения ступней на схемах, следующие:

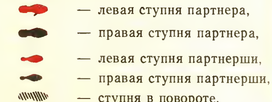


Рис. 1. Обозначение ступней партнера и партнерши

Вступление в танец

Каждый, кто хочет научиться танцевать и обладает достаточным упорством в учебе, может стать настоящим танцором. Танец состоит из нескольких простых фигур, которыми без особых трудностей могут овладеть все желающие. Несомненно, вариации движений украшают танец, но это только дополнение. Лучше танцевать простейшие фигуры, подчиняясь ритму, чем сложные вариации, но в приблизительном ритме. Именно благодаря ритму мы получаем истинное удовольствие от танца. Чтобы преодолеть скованность, достаточно освоить несколько упражнений, развивающих гибкость и эластичность вашего тела. Научитесь во время танца глубоко дышать и поддерживать беседу (но не беспрерывно) со своей партнершей. Даже если вы танцуете не более двух раз в неделю, самому робкому достаточно месяца, чтобы обрести уверенность в движениях. Человеку, умеющему танцевать, всегда хочется встретить достойную партнершу. Гомер из всех удовольствий предпочитал сон, любовь и танец, но только танец считал безупречным.
Когда видят хорошо подобранную и легко танцующую пару, которая очаровывает зрителей красотой и гармонией движений, считают, что такой успех объясняется длительной

совместной тренировкой партнеров. Однако это ошибочно. Хороший танцор или танцовщица, изучившие танцы в танцевальной школе, могут встретиться впервые и, даже говоря на разных языках, легко понимать друг друга на танцевальной площадке.

Правила хорошего тона

Танец более чем любое другое развлечение позволяет людям вступать в контакты, помогая их знакомству. Однако в местах, где танцуют, необходимо соблюдать следующие правила:
— представьтесь хозяйке дома и приветствуйте вначале ее, а затем остальных присутствующих;
— пригласите танцевать, хотя бы раз, дочь хозяйки дома, не откладывая это до последних танцев;
— если среди гостей есть девушка, которая пришла на вечер одна, не забудьте пригласить ее танцевать.
На танцевальном вечере в общественном месте даму, которую сопровождает мужчина, можно пригласить только с его разрешения. Женщина может отказаться от приглашения в том случае, если она решила вообще не танцевать в течение вечера или танцевать с единственным партнером, например, с мужем или женихом. Если женщина устала, она должна объяснить это и, извинившись, сказать: «Позже, пожалуйста». Когда же через некоторое время мужчина повторяет приглашение, нужно его принять. Слишком настойчивому или неловкому партнеру женщина имеет право отказать в следующем танце, не объясняя причину. Немецкая пословица гласит: «Когда ты хочешь танцевать, посмотри, кому протягиваешь руку». После танца партнер провожает партнершу на место и благодарит ее. На молодежных вечерах неприятное впечатление производят неловкость, излишняя застенчивость и хвастовство. Распорядитель вечера должен выбирать танцевальные мелодии с учетом вкуса всех присутствующих.

Стандартизованные танцы

Эти танцы преподают в танцевальных школах всего мира, благодаря чему их стиль получил другое название — «интернациональный». Суть его состоит в том, что все преподаватели обучают танцам, скрупулезно придерживаясь точных правил, строгое соблюдение которых необходимо на мировых чемпионатах как для профессионалов, так и для любителей. Эта книга не претендует на то, чтобы подготовить будущих чемпионов, но в ней учтена международная методика преподавания.

Среди стандартизованных танцев наиболее известны: английский вальс, называемый также медленным или вальсом-бостоном, венский вальс (быстрый), квикстеп, слоу (медленный) фокстрот и танго. Неправильно говорят: «Слоу танцуют в ритме блюза». Слоу, имеющий более медленный темп, чем квикстеп, ничуть не похож на истинный блюз, синкопированный (прерывистый) и относящийся к категории джазовых. Истинный слоу фокстрот — исключительно динамичный танец, требующий большой площадки. Некоторые заменяют движения слоу движениями квикстепа, исполняемыми более медленно.

В первой части предлагаемой книги вы получите элементарные понятия о всех вышеназванных танцах. Однако, запомните, что, хотя квикстеп повинуется быстрому темпу, а слоу фокстрот — медленному, оркестры могут исполнять оба танца в умеренном темпе. Если танцевальный зал небольшой, придерживайтесь для всех трех темпов четвертных поворотов квикстепа. На этом простом примере видно, что в основе умения «хорошо танцевать» классические танцы лежит множество маленьких «хитростей». Благодаря им, как только вы изучите основные движения и правила, классический танец станет для вас истинным удовольствием. На танцевальной площадке вы будете выгодно выделяться среди других танцующих, которые переминаются с ноги на ногу, не танцуя, а мешая общему движению.

Латиноамериканские танцы

Латнноамернканские танцы пользуются не меньшей популярностью, чем классическне и сохраняют свонх поклоннников. Латинская Америка представила нам обнлие танцев, вознñкшнх на фольклорной основе. Некоторые нз ннх нсчезлн вскоре после своего появления (пачанга, сега н др.). В то же время румба продолжает существовать, хотя многие смешивают ее с другими медленными рнтмамн. Далее вы научитесь распознавать румбу. Первоначально стремнтельная, сегодня она представлена в форме более медленной н сдержанной (румба болеро). Именно поэтому профессноналы разграничивают два стнля: кубннской румбы н румбы болеро. Другне латиноамернканскне танцы, которые будут рассмотрены далее, предпочтительнее нсполнять с минимумом экзотнческого стиля, руководствуясь нашнмн советамн.

Так называемые джазовые танцы

Бóльшая часть молодежн хорошо «чувствует» н быстро усваивает джазовые танцы. Но, к сожалению, танцующие сразу же включаются в быстрый темп, что не всегда позволяет уловнть точный стиль трех возможных ритмов: рнтм буги-вуги, в котором танцуют на счет «раз», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть» (то, что некоторые авторы называют двойным ритмом), ритм би-боп — «раз», «два», «трн-н», «четыре», «пять-и», «шесть» (тройной ритм); рнтм рока — «раз», «два» (простой ритм). Некоторые предпочитают танцевать, полагаясь только на свою ннтуицию. Они очень быстро утомляются, особенно еслн не находят подходящего партнера нли партнершн, способных включнться в их рнтм.

Средн многнх движеннй джазовых танцев существует несколько основных, которые нсполняют во всех странах

мира одинаково. К ним не воспрещается (при условии, что танцуют правильно) добавлять что-то свое, зависящее от фантазии и вкуса. Заметьте, что все движения, которым обучают в джазовых танцах, в большей или меньшей мере применимы к ритмам йе-йе.

Основное — это ритм

Прежде чем освоить ритм и сохранить его в танце, нужно понять, что это такое. Ритм — чередование различных длительностей звуков в музыке (т. е. соразмерность). С помощью музыкальных средств он отмечается акцентами. Однако следует рассмотреть его нюансы. Так же как в цвете есть основные тона и их составляющие, так и танец имеет основные ритмы и их оттенки. Ритм каждого человека индивидуален. Он зависит от характера и особенностей личности. Например, человек флегматичного склада будет исполнять движения танца замедленно, сангвиник танцует более быстро и живо, тогда как у холерика движения резкие, порывистые, порой даже беспорядочные; меланхолик также проявляет себя соответственно своему темпераменту. Однако, каков бы ни был ваш темперамент, прежде всего нужно понять механизм каждого движения (па). Затем вы должны усвоить ритм, но в медленном варианте. Темп придет позже.

Если вы хотите развить чувство ритма или убедиться в том, что оно у вас есть, давайте вместе поиграем в следующую игру. Поставьте на ваш проигрыватель поочередно 10 дисков. Прослушав несколько тактов первого диска, попытайтесь угадать название танца. Проделайте то же самое с остальными дисками. Если вы 7 раз из 10 ответите правильно — у вас хороший слух, если 8 — это очень хорошо, а если 9 — превосходно. Напротив, если правильных ответов будет меньше семи, придется снова и снова повторять этот тест. Советуем избегать дисков, которые воспроизводят необычную с точки зрения темпа танца оркестровку. Не хи-

трите, подглядывая на этикетку диска, и не ждите пока певец или певица произнесет название танца.
Прежде чем приступить к технике, полезно ознакомиться с ритмом каждого танца или группы танцев. Приведенные таблицы помогут обучающимся, которые не обладают врожденным чувством ритма, но приобрели некоторые навыки, ассоциировать название танца с соответствующей мелодией.

Стандартизованные танцы

1. *Квикстеп:* темп быстрый, счет — «раз», «два», «три», «четыре», с акцентом на первой и третьей долях такта.
2. *Английский или медленный вальс:* счет — «раз», «два», «три», с акцентом на первой доле такта.
3. *Медленный (слоу) фокстрот:* темп медленный, слегка акцентируются первая и третья доли такта.
4. *Танго:* ритм четкий, отрывистый, обе доли такта акцентированы.
5. *Венский вальс:* счет — «раз», «два», «три», более быстро, чем в английском вальсе. От венского вальса происходит вальс-мюзетт и ява (более отрывистая).

Латиноамериканские танцы

Вы будете изучать так называемые латиноамериканские ритмы, исполняемые оркестром с привлечением ударных инструментов (маракасы, бонги и др.).
1. *Пасодобль:* счет — «раз», «два», в ритме испанского марша.
2. *Румба:* быстро, быстро, медленно, с акцентом на медленной доле такта (болеро исполняется еще более медленно).
3. *Самба:* быстро, «и», быстро, ритм пульсирующий.
4. *Мамбо:* счет — «раз», «два», «три», «четыре-и», но не путать с румбой и ча-ча-ча.
5. *Байон:* счет — «раз», «два», «три-и», «четыре», но не путать с болеро.

6. *Ча-ча-ча:* счет — «раз», «два», «три», «четыре-и» (так называемый «раз», «два», «ча-ча-ча»).
7. *Калипсо:* счет — «раз-и», «два-и», «три-и», «четыре-и», с акцентом на первой и третьей долях.
8. *Меренга:* счет — «раз», «два», «раз», «два» и т. д., по ритму напоминает самбу, но менее отрывисто.
9. *Конга:* счет — «раз», «два», «три», «четыре» или «раз», «два», «три», «и», четвертый удар несколько раньше.
10. *Бамба:* счет — «и-раз», «и-два», подпрыгивая (единственная мелодия, которую все узнают).
11. *Босса-нова:* отдаленное сходство с медленной самбой (мелодия типа Дезафинадо, иногда исполняемая Саша Дистелем — известным французским эстрадным певцом и композитором).
12. *Тамурэ:* гавайские мелодии.

Джазовые танцы

В джазовых танцах ритм отрывистый.
1. *Буги-вуги:* счет — «раз», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть», доли такта хорошо выражены.
2. *Би-боп:* темп более быстрый, чем буги.
3. *Рок:* счет — «раз», «два», очень быстро, первая доля хорошо выражена.
4. *Блюз:* мелодия очень медленная, происходит от американских спиричуэлс, первая и третья доли такта более акцентированы.

Чарльстон

Темп чарльстона очень живой, счет — «и-раз», «и-два».

Танцы йе-йе

1. *Твист.*
2. *Мэдисон:* медленный твист.

3. *Сэф:* в ритме твиста, иногда быстро, иногда медленно.
4. *Халли-галли.*
5. *Ватуци* (иногда путают с халли-галли).

Народные танцы

1. *Леткис* (или летка-енька): счет — «раз-и», «два-и», «три-и», «четыре-и», «пять», «шесть», «семь-и», «восемь».
2. *Сиртаки:* легко узнаваемая греческая народная мелодия.

Свободные танцы

Джерк (ранний шейк) состоит из двух основных темпов: медленный темп (слоу джерк или скейт), счет — «раз», «два», «три», «четыре»;
быстрый темп, счет — «раз-и», «два-и».

Примечание. Способ определения ритма с помощью «медленно» и «быстро» (в переводе с английского «слоу» и «квик») — наиболее подходящий: когда говорят «медленно» и «быстро», вместо того чтобы считать «раз», «два», — сразу же возникает относительная оценка длительности движения: «медленно» = двум «быстро» или два «быстро» = «медленно».

Итак, мы приступаем

Для того чтобы хорошо танцевать, недостаточно знать движения и иметь чувство ритма. Нужно, прежде всего, уверенно держаться, умело вести партнершу или легко следовать за партнером, четко выполнять движения ногами и элегантно держать голову. Вот почему перед выходом на танцевальную площадку не мешает поговорить об этих физических и эстетических аспектах танца.

Умение ходить

Прежде чем учиться танцевать, научитесь красиво ходить. Наша походка нередко оставляет желать лучшего и происходит это по следующим причинам:

напряженность в ступнях, коленях и бедрах;
недостаточная мышечная сила;
плохая координация движений, обусловленная неправильной постановкой ступней, излишним размахиванием рук, сутулой спиной или плохим равновесием.

Если вы хотите придать своей походке элегантность, старайтесь скоординировать движения бедер, колен и ступней. Правильное положение корпуса — одно из главных условий красивой походки. Во время ходьбы мы переносим тело на 40—50 *см* вперед. Если центр тяжести вашего тела смещен, походка становится тяжелой и шаткой. Одним из первых упражнений для приобретения красивой походки является перемещение по узкой доске или следование по прямой линии. Опыт показывает, что у людей, которые привыкли передвигаться по узкой тропинке, походка легкая. Учитесь ходить так, чтобы ступни были параллельными, а опорой служили поясничные позвонки. Держите лопатки сближенными, грудь несколько приподнятой, но при этом не следует поднимать плечи.

Само собой разумеется, правильная ходьба имеет важное значение для нормального функционирования всего организма. Она придает гибкость суставам и мышцам, улучшает кровообращение и дыхание, повышает тонус мышц спины. Если уже ходьба благоприятна для организма, что же тогда говорить о танце, который даже в простейшем исполнении представляет собой сложную ходьбу. Танец, действительно, включает в себя движения, которые заставляют работать все группы мышц. Поэтому танец можно рекомендовать как великолепное упражнение для поддержания здоровья.

Умение хорошо держаться

Чтобы красиво ходить и, следовательно, хорошо танцевать, нужно иметь правильную осанку. Позвоночник является основной опорой нашего тела. Это следует учитывать в пер-

вую очередь, если мы хотим научиться правильио стоять. Старайтесь постепеиио избавляться от тех или иных привычек, которые приводят к искривлению позвоночника, что пагубио отражается иа здоровье. Вот что следует делать и чего необходимо избегать:

научитесь ставить ступни иог параллельно на расстоянии 4 *см* одиа от другой. Если ваши колени обращены виутрь, раздвериите ступии иесколько больше;

положение со сдвинутыми пятками иельзя признать иаилучшим, так как при этом корпус всем своим весом опирается только на иих, что отяжеляет движеиия и способствует плоскостопию;

корпус должеи всегда опираться иа передиюю часть пятки и на подушечку ступни;

правильиое положеиие живота зависит от позвоиочиика, точиее, — от его поясиичио-крестцового отдела. Старайтесь подтянуть поясиичный отдел позвоиочника вверх, слегка прогнитесь иазад, затем подиимите грудиую клетку и вы почувствуете иапряжеиие мышц брюшиой стенки;

опустите лопатки, избегая подъема плеч, и поверните предплечье слегка иаружу, опустив руки вдоль корпуса.

Умение двигаться ритмичио

Распределеиие веса тела меияется с каждым шагом. В танце оио усложияется, так как помимо продвижеиия вперед (1) и назад (2) прибавляются противоположиые движеиия корпуса (3), очеиь точиая работа ступиями (4) и подъем иа полупальцы (5). Рассмотрим эти движеиия.

1. Продвижеиие вперед

В стаидартизоваиных танцах, где партиер ведет свою партиершу в закрытой позиции, он иачииает продвигаться вперед, следя за тем, чтобы цеитр тяжести тела был также иаправлен вперед.

Первый шаг. Выдвиньте иогу вперед, иачииая от бедра,

и наступите на каблук. По мере выполнения этого широкого шага центр тяжести должен попасть точно в середину пространства между каблуком выдвинутой ноги и носком ноги, находящейся сзади. Как только выдвинутая нога опускается на пол, центр тяжести полностью переносится на нее. Скорость движения ноги всегда больше, чем корпуса. Если нога намного опережает движение корпуса, центр тяжести остается позади, в результате чего можно упасть назад.

Колени должны быть расслаблены. В момент исполнения широкого шага они почти выпрямлены, но не напряжены, затем снова расслаблены. Когда ступня работающей ноги проходит около опорной ступни, лодыжки ног свобо́дны. Ступни располагаются параллельно и выполняют характерное движение «щетки». Этот термин помогает наглядно представить движение ступни, которая перемещается в шаге вперед или назад, передвигаясь вдоль другой ступни от пятки к носку или от носка к пятке. При таком способе передвижения шаг выглядит особенно элегантно, так как ноги танцоров синхронно движутся строго по линии танца.

2. Продвижение назад

Это значительно труднее. Если продвижение вперед почти не отличается от простой ходьбы, при движении назад мышцы ног используются необычно. Именно поэтому начинающие танцоры часто выглядят неловкими. Четкое последовательное опускание пятки назад обеспечивает равновесие и создает впечатление легкости. Когда партнерша начинает продвигаться назад в закрытой позиции, она следит, чтобы центр тяжести оставался на опорной ноге и не терялся контакт с партнером. Мышцы ягодиц должны быть сильно сокращены, спина слегка отклонена назад, голова также слегка откинута и повернута немного влево, руки на уровне плеч. Все это способствует восстановлению равновесия центра тяжести.

Первый шаг. После сильного сокращения ягодичных и задних мышц бедра ногу отводят назад и первым ставят на

пол носок. Затем ступня плавно опускается с полной опорой на всю ногу.

Второй шаг. Когда первый шаг закончен, вторая нога подтягивается к первой движением «щетки» и партнерша может продолжать движение назад с другой ноги. Именно по совершенному исполнению продвижения назад партнер отличает хорошую партнершу, легкую, как перышко. Поскольку партнерша старается коснуться пола позади своего центра тяжести, партнер никогда не наступит ей на ноги. Основная ошибка начинающих состоит в том, что они слишком быстро опускают ногу на пол, тем самым мешая партнеру, который в этот момент исполняет движение вперед, в результате чего ноги танцующих сталкиваются. Обычно в этом виноват тот, кто исполняет движение назад.

3. Противоположные движения корпуса (ПДК)

В стандартизованных танцах чаще всего их используют для достижения особой элегантности па. Однако бесполезно их исполнять, не овладев основами техники. Уточним только, что противоположное движение корпуса состоит в движении плеча, противоположного ноге, которая перемещается. Это движение не рекомендуется давать начинающим, так как неправильное исполнение его приводит к неустойчивой позе, уродующей танец.

Существует несколько теорий, предлагающих исполнение противоположных движений как в плечах, так и в бедрах (ППДК). Эту позицию особенно часто употребляют в переходах (сбоку партнера), чтобы партнерша, находящаяся снаружи от партнера, сохраняла с ним тесный контакт во время исполнения движения в паре.

4. Работа ступнями

Она является основной. Дебютант обычно начинает движение всей ступней, пока его не поправит преподаватель. Необходимо научить его вместе с партнершей исполнять все шаги вперед с каблука, после чего переходить на всю ступню.

Прнмечанне. Двнження на полупальцах довольно редкн у начннающнх. Мягкого двнження на всю ступню обычно бывает достаточно. Только в некоторых па двнженне с подъемом на полупальцы выглядnт очень элегантно.

5. Подъем иа полупальцы
Таицоры, которые иаходятся вие контроля опытиого преподавателя, должиы пользоваться этим движеиием с осторожиостью и редко. В самом деле, полупальцы требуют четкой координации работы колеией и ступней, что приобретается только длительиой практикой.

Умение расслабиться

Вы уже убедились, что таиец требует контроля над всем телом. Арабская пословица гласит: «Танец иачииается с маиер». Упражиения, которые мы приводим иижe, помогут вам лучше таицевать или, во всяком случае, послужат осиовой усвоеиия свободиой маиеры держаться. Оии улучшат вашу походку и осаику и облегчат исполиеиие всех осиовиых движений. А теперь перейдем к последовательиому рассмотреиию положения головы и плеч, жестов рук и кистей, положеиия корпуса, талии и бедер, позиции иог и ступией.

Гибкость корпуса

В первую очередь просмотрите все, что сказаио раиее в отношеиии осаики. После этого прииимайтесь за следующее упражиеиие: опустите и подиимите голову, шею, плечи, корпус, наклоняясь вперед, иазад и в стороиы. Сделайте также колебательиые движеиия, называемые «Эйфелева башия»: корпус вытяиут вверх, ступии прочио упираются в пол; попытайтесь, ие теряя равиовесия и ие отрывая ступией от пола, максимальио отклоияться вперед, иазад, в стороиы, а затем с поворотом справа налево и слева иаправо.

Шея

Для красоты и элегантной постановкн головы делайте следующие упражнення: медленно поверните голову 8 раз направо н 8 раз налево. Повторнте то же самое, но более быстро. В рнтме на две четвертн наклонnте голову вперед, совершенно расслабив мышцы шеи, а затем как можно больше запрокиньте голову. А вот забавное упражненне для двонх: вращение головы сначала направо, потом — налево. Повторнте это движение более быстро в рнтме ча-ча-ча («раз», «два» — «ча-ча-ча»). Станьте рядом с партнером и, еслн вы будете вращать голову направо, то он — налево. И последнее — очень трудное упражненне для развитня гибкости шейного отдела позвоночника: не двнгая шеей, перемещать голову направо, а затем налево. Это движение кампучийских танцовщиц, которые им овладевают с самого раннего детства.

Следующее упражнение позволяет приобрестн грацню н легкость. Оно состонт в последовательном повороте всех частей корпуса. Начинают движение с поворота головы, затем поочередно подключают все части корпуса. Чтобы лучше исполнить его, вообразнте, что вас оклнкают нз разных углов комнаты, в которой вы находнтесь, но вы поворачнваетесь не сразу, а постепенно.

Руки и кисти

Грация рук имеет большое значенне как в танце, так н для осанкн. Вот несколько упражнений для рук.

Вытяните правую руку в сторону. В этом положеннн сделайте 4 колебательных двнження вперед — назад пальцамн, затем кистью, наконец от локтя н от плеча. Следнте, чтобы во время всего упражнення спнна оставалась прямой. Повторите то же самое левой рукой, потом одновременно обеимн рукамн. Это упражненне может также нсполняться в рнтме ча-ча-ча: «раз», «два» — ча-ча-ча. Затем вытяните обе руки в стороны н вообразнте, что по ннм

справа налево, а потом слева направо проходит волна, заставляющая каждый сустав последовательно двигаться.
Попробуйте исполнить позиции рук классического балета, например в ритме английского вальса, следя за тем, чтобы ваши кисти продолжали двигаться. Мысленно представляйте линию, которую ваши руки описывают в пространстве. Если вы предпочитаете более угловатые позиции, выберите положения, характерные для неоклассического балета. Проделайте их в ритме блюза, фиксируя каждое положение. Эти современные позиции не лишены гармонии, но их нужно исполнять очень четко и даже геометрически: пальцы должны быть вытянуты, большой палец соединен с другими.
Если у вас напряжены локти и плечи, подойдите к стене и обопритесь о нее кистями рук, образовав в запястье прямой угол. В этом положении, не отрываясь от опоры, покачивайте локтем, а затем плечом справа налево. Повторите то же другой рукой.

Взгляд

Ничто так не разочаровывает, как пустой или бегающий взгляд, которому не на чем остановиться. Проделайте следующие упражнения для глаз: посмотрите как можно дальше вправо, потом влево. Сделайте полный круг глазами на 8 долей такта, задерживаясь понемногу в каждой позиции. В ритме ча-ча-ча исполните боковые движения: «раз», «два», затем более быстро — «раз», «два», «три», начиная один раз вправо, другой — влево.

Талия

Для того чтобы танцевать легко, необходимо иметь гибкую талию. Вот несколько упражнений: в положении стоя, подняв руки над головой, попытайтесь максимально поворачивать верхнюю половину корпуса вправо и влево, сохраняя совершенно неподвижными ноги и таз.
Опуститесь на колени, а затем присядьте на пятки. Поста-

райтесь перемещать корпус вправо и влево без помощи рук. Лежа на спине, вытяните руки в стороны, коснитесь левой ступней правой кисти, сохраняя спину плотно прижатой к полу. Сделайте то же в другую сторону, касаясь правой ступней левой кисти.

Бедра

Бедра, как и талия, играют важную роль в осанке танцора. В положении стоя расставьте ноги и, положив руки на голову, исполните маленький танец живота, покачивая тазом сначала вперед—назад, назад—вперед, а затем направо и налево. В том же положении сделайте вращательное движение бедрами: вправо, назад, влево и вперед. Зафиксируйте все 4 позиции. Повторите то же влево.
Исполните предложенное упражнение, зафиксировав 8 позиций — 4 описанных выше и 4 диагональных: диагональ вперед—вправо, вправо, диагональ назад—вправо, назад, диагональ назад—влево, влево, диагональ вперед—влево, вперед. Проделайте то же, поменяв направление. Повторите упражнение 4 раза.

Ноги

Хотите танцевать гибко? Для этого нужны «легкие» ноги.
Сделайте несколько шагов вперед и назад вдоль линии, начерченной на паркете, или вдоль ленты, развернутой на полу. Желательно выполнять это упражнение, положив что-нибудь на голову, например небьющийся диск. После этого сделайте несколько шагов вперед и назад, положив диск на тыльную сторону вытянутых вперед рук. Вдоль той же линии на полу пройдите мелкими шагами в сторону, ускоряя темп.
Теперь можно приступить к упражнениям, которые профессиональные танцоры для поддержания формы ежедневно исполняют у станка. Обопритесь одной рукой на массивную мебель на уровне бедер Другую руку вытяните в сторону.
Упражнение 1. Ступни ног вместе. Резким движением

ногу, выпрямленную в колене, поднимите вперед до уровня бедра под углом 90°, затем приставьте ее. Сделайте то же движение в сторону, потом назад. Повторите несколько раз. Повернитесь на 180° и исполните то же другой ногой.

Упражнение 2. Начните движение как в предыдущем упражнении, а затем, не приставляя ногу, скользящим движением отбросьте ее как можно выше назад. Повторите несколько раз. Исполните то же другой ногой.

Упражнение 3. Поднимите ногу вперед и, не опуская ее, опишите в воздухе полукруг и приставьте сзади. Сделайте то же движение, поднимая ногу назад. Повторите движение несколько раз одной и другой ногой.

Лодыжки и ступни

Хорошие танцоры должны иметь не только гибкие лодыжки, но также эластичные ступни ног. В положении «у станка» присядьте как можно ниже, не отрывая пяток от пола, а затем поднимитесь:

с соединенными ступнями;

выставив одну ступню вперед.

Исполните то же упражнение на полупальцах, стараясь максимально напрягать подъем ступни:

с соединенными ступнями;

выставив одну ступню вперед.

Станьте лицом к опоре, возьмитесь за нее обеими руками, слегка разверните ступни и как можно выше поднимите пятку одной ступни, а другую прижимайте к полу. Движение повторяйте поочередно правой и левой ступней в ритме ча-ча-ча («раз», «два» — «ча-ча-ча»).

Сядьте на пол, максимально вытянув ноги вперед; пальцами ступней старайтесь описать круг — правая ступня вправо, левая — влево. Каждые 4 раза меняйте направление.

Для лиц, страдающих плоскостопием: пальцами ног старайтесь поднимать с пола мелкие предметы (пробки, катушки, шарики и пр.).

Позиции

Вы уже приобрели хорошую осанку и чувство ритма. Часто повторяемые упражнения придали вашему телу гибкость и чувство легкости. Теперь, прежде чем приступить к исполнению тех или иных движений, необходимо изучить различные позиции танца. Каждый танец или категория танцев требуют от партнеров строго определенной позиции.

Стандартизованные танцы

В этих танцах вы найдете следующие позиции:
Закрытая позиция.
Противодвижение корпуса в поворотных фигурах (ПДК).
Позиция противодвижения корпуса (ППДК).
Позиция променад.
Эти исключительно динамичные позиции подходят для следующих танцев: квикстеп, медленный фокстрот, английский вальс и венский вальс. В других танцах, относящихся к стандартизованным, приняты некоторые варианты: в танго используются те же классические позиции, но партнерша находится чуть правее от партнера и немного прогибается. Колени у пары согнуты. Танцор кладет правую руку на талию партнерши, а левую слегка отводит назад. Локоть партнера образует более острый угол, чем в классических позициях.

Латиноамериканские танцы

Некоторые из них исполняются в произвольной позиции, другие — в положении, которое мы называем «позиция румбы». Румба считается основной среди латиноамериканских танцев.
Позиция румбы
Партнер поддерживает партнершу пальцами правой руки, которая находится на спине партнерши на уровне ее левой

лопаткн; запястье свободно, рука вытянута без напряжения. Левой рукой партнер держит правую кнсть партнершн на уровне глаз. Локтн опущены. Правая рука партнершн свободно поднята, плечн отведены назад, левая кисть опнрается на правое плечо партнера. В позицнн румбы положенне корпуса нмеет огромное значенне, так как центр тяжестн тела должен быть позадн пяток обонх партнеров. Это относнтся также к движенням, исполняемым в прونзвольной познцни.

В познцнн румбы нсполняются следующне танцы: румба болеро, самба, мамбо, байон, ча-ча-ча, калнпсо, меренга, конга. Наряду с познцней румбы нзвестны некоторые другне варнанты. Напрнмер, ча-ча-ча, как н калнпсо, меренгу, конгу, нногда танцуют в произвольной познцнн, а бамбу — с рукамн за спнной. Босса-нова нсполняется с раскачнвающнмнся рукамн. Тамурэ требует, чтобы танцор свонмн рукамн уравновешнвал чрезмерные движення в бедрах н коленях. В пасодобле также используются классические познцнн, но в этом случае выдержнвается небольшое расстоянне между партнерамн. В некоторых варнацнях соединенные рукн партнеров, опускаясь, опнсывают двнжение, напоминающее латинскую букву S.

Джазовые танцы

Партнеры находятся на определенном расстоянии друг от друга. Колени расслаблены н сохраняют гибкость во время всего танца. Правая рука партнера лежит на тални партнерши, а левая повернута ладонью вверх, чтобы принять согнутую в форме «крючка» правую кнсть партнершн. Прежде чем прнступнть к джазовым танцам, вообразнте себя верхом на лошадн и примнте позу всадника в седле.

Примечаине. Форма «крючка» руки партиерши ие должиа соблюдаться слишком строго. Тайцор часто «играет» кистью партиерши в различных вариациях, особеиио при поворотах. Прииимайте во виимаиие объясиеиия, которые сопровождают каждую вариацию.

Чарльстон

Танцуя, пара находится в полном расслаблении. Перед началом танца выпрямите колени, разверните носки ступней под прямым углом, а пятки соедините.

Танцы йе-йе

Этн танцы не исполняются из одной и той же позицин. Твист, например, танцуют в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Большое значение имеют движения рук. Молодые люди, которые стараются правильно скоординировать движения рук с движениями корпуса и ног, танцуют его очень грациозно. Главное условие, чтобы плечи оставались неподвижными. Допустимы разные фантазии, лишь бы они были естественны и не стереотипны.
Что касается мэдисона, сэфа, халли-галли и ватуци, то их танцуют в положении бок о бок или образуют небольшие группы. Руки должны быть свободны и динамичны, так как приходится периодически хлопать в ладоши и щелкать пальцами, одновременно реагируя на команды распорядителя танцев.

Народные танцы

Каждый из них имеет свой характер, и исполняются они не парами. Например, леткис танцуют в ряд или по кругу. Танцоры становятся друг за другом, левая рука находится на бедре, правая — на правом плече впереди стоящего танцора. Можно также танцевать этот танец вдвоем в свободной позиции.
Сиртаки танцуют в ряд, а также по кругу. Руки кладут на плечи рядом стоящих.

Свободные танцы

Само название определяет их характер: танцуйте как вам угодно, делайте любые движения и жесты, однако не забы-

вайте следовать ритму. Короче, уловите ритм и фантазируйте.

Танцевальная пара

Прежде чем закончить эту общую главу и выйти на танцевальную площадку, поговорим о танцевальной паре.

Если вы партнер

Ведите вашу партнершу умело и деликатно, никогда не нарушая принципа «железная рука в бархатной перчатке». Каждой женщине приятна любезность и уместный комплимент, но не рассыпайте их слишком много. Всем своим поведением партнер должен подчеркивать достоинства своей партнерши. Он умело ведет ее по площадке, предупреждая столкновения с другими парами. Помните, что партнерша должна исполнять движения одновременно с вами (секунда в секунду), хотя вы ей о них не объявляете, а говорите совершенно о другом. Ведите ее легко, грациозно и элегантно. Вы этого легко добьетесь, если успеете предупредить ее движения, давая ей понять, с какой ноги вы начинаете следующее па.

Не прижимайте партнершу слишком сильно, но и не ведите ее расслабленно. И основное — не выходите из ритма. Не подвергайте вашу партнершу ужасному испытанию танцевать вне ритма! Если она музыкальна, такой танец вместо удовольствия доставит ей одно разочарование.

Хороший танцор тот, кто танцует правильно, в соответствии с музыкой. Не обязательно быть виртуозом. От вас требуется: правильно и ритмично выполнять все движения и деликатно обращаться с партнершей.

Если вы партнерша

Совет единственный: чутко улавливайте движения партнера и позвольте ему вести вас в танце. И еще — избегайте говорить о ком-то, кто танцует лучше вашего партнера.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Если вы начинающий...

Начинаем танцевать

Первая часть предлагаемой книги посвящена основным движениям (па). Согласно классификации, упомянутой во введении, здесь представлено несколько категорий танцев (стандартизованные, латиноамериканские, джазовые, йе-йе, народные и свободные) и объяснения, как выполнять элементарные движения. Изучив все это, вы сможете правильно передвигаться на танцевальной площадке.

Старайтесь всегда придерживаться направления движения, указанного на рисунке. Движения могут быть направлены вперед, назад, в сторону и по диагонали. Соблюдайте исходные позиции, которые будут указаны в общих замечаниях, предшествующих каждому танцу. Напомним, что для типичных танцев латиноамериканского происхождения все позиции свободные, так же как в танцах джазовых и йе-йе, которые танцуют в состоянии полного расслабления.

Как ориентироваться на площадке

Следуя лииии таица, ваш корпус занимает различные положеиия по отиошению к ией. Можио двигаться лицом, в стороиу, по диагоиали или отступая иазад: по отиошеиию к линии таица вы принимаете 8 различных иаправлеиий, соответствующих розе ветров.

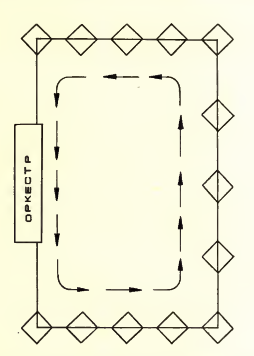


Рис. 2. Как орнеитнроваться на таицевальиой площадке. Продвигаться в направлеиин против часовой стрелки; от того места, где вы иаходитесь, двигайтесь влево. Это направленне показаио лииией, условио иазваииой лннней танца (Л. Т.)

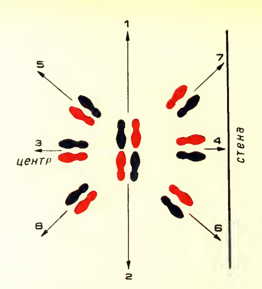


Рис. 3. Восемь основных направлений: 1. Линия танца (Л. Т.). 2. Направление спиной по линнн танца. 3. Лнцом к центру. 4. Лицом к стеие. 5. Днагональ к центру. 6. Направлеиие спиной по днагоналн к центру. 7. Диагоиаль к стеие. 8. Направлеине спиной по диагоиали к стеие

Длина и направление шагов

На рис. 4 начало каждого шага танца заключено в квадрат или занимает определенное место по отношению к последнему. Одна сторона этого квадрата на танцевальной площадке равна 50 *см*, что позволяет начинающим четко определять длину каждого шага. Вот почему мы советуем, если это возможно, наметить мелом на полу помещения, где вы тренируетесь, несколько квадратов указанного размера. Партнер занимает такое положение, чтобы пятки находились на передней линии квадрата. Для первых трех классических позиций партнерша становится лицом к парт-

неру в том же квадрате, ее пятки находятся на задней линии квадрата. Некоторые основные движения требуют двух квадратов в ширину и четырех в длину. Таким образом, вы сразу получаете представление о масштабе движения. Благодаря этой системе ваши шаги не будут слишком маленькими или очень большими. Вы становитесь точно там, где нужно. Если движения исполняются на месте (например, буги), каждая фигура делится на определенное количество квадратов (чаще всего на 4), которые на рисунке следуют один за другим, а в действительности должны накладываться.

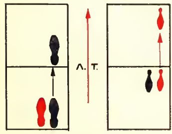
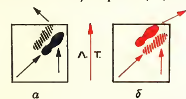


Рис. 4. Шаг партиера вперед с правой иоги. Партнерша исполияет противоположный шаг — левой иогой иазад

Наконец, в танцах с продвижением, обозначенных на рисунках целыми фигурами, вы должны учитывать указанное направление. Если вы разучиваете танец по этой книге, с самого начала обращайте внимание на указатель направления — Л. Т. (линия танца) — рис. 5, 6, 7.



Рнс. 5. а) Шаг с поворотом — левый пивот-поворот. Повернуться иа подушечке правой ступин; б) Шаг с поворотом — правый пнвот-поворот. Повериуться на подушечке левой ступнн

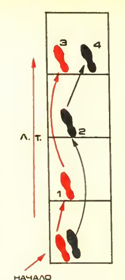


Рис. 6. Шаги с продвижением: основное движение танго. Поставить правильно ступни, т. е. каблуками на переднюю линию квадрата. Двигаться в направлении Л. Т., что на площадке соответствует движению по кругу влево. Следить за стрелками, которые указывают позицию ступней. Цифры обозначают конец каждого шага: 1 — первый шаг левой ногой, 2 — первый шаг правой ногой, 3 — второй шаг левой ногой, 4 — второй шаг правой ногой. Ступни ставить точно соответственно рисунку

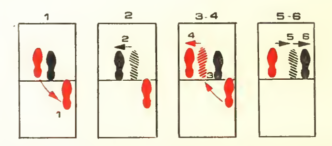


Рис. 7. Шаги на месте: основное движение буги-вуги. Не забывайте, что квадраты должны наложиться и пространство, на котором вы будете танцевать, соответствует 2 квадратам, т. е. 50×100 *см*. Исходная позиция: ступни параллельны, каблуки на передней линии квадрата.

1. Шаг левой ногой назад (носок левой ступни на уровне каблука правой). 2. Правая нога слегка смещается влево (каблук правой ступни остается на прежней линии). 3. Левая ступня возвращается в исход-

ную позицию. 4. Затем она слегка перемещается влево. 5. Правая ступня слегка смещается вправо. 6. Правая ступня еще раз слегка смещается вправо, каблуки остаются на исходной линии. Следующее движение начинается сначала. Партнерша исполняет те же шаги с правой ноги. (см. рис. 39)

Стандартизованные танцы

Эти танцы называются стандартизованными, поскольку их движения четко определены. Они преподаются идентично во всех танцевальных школах мира. Стандартизованные танцы определяются также как «интернациональный стиль» и имеют очень строгие правила, регламентирующие чемпионаты мира среди любителей и профессионалов. Эти танцы, из-за своей стабильности, нравятся молодежи меньше, чем современные свободные. Тем не менее, стандартизованные танцы в какой-то мере незаменимы: они помогают учиться танцевать, приобретать навыки держаться на площадке, являются азбукой для начинающих и даже для тех опытных танцоров, которые хотят усовершенствовать свое мастерство. Как бы ни был талантлив танцор, он никогда не овладеет легкостью, необходимой для танца любого стиля, если не освоил основ стандартизованных танцев. Однако не всегда следует связывать себя слишком строгими правилами. Часто дебютанты очень старательно выполняют все движения, забывая, что их нужно связать между собой и согласовать с каждым движением корпуса в целом. Только тогда вы будете выглядеть как танцор, а не как марионетка. Строгих правил этих танцев следует придерживаться для того, чтобы как можно быстрее научиться владеть своим телом. Тогда правила превратятся для вас в легкую канву, а не в сдерживающие путы.

КВИКСТЕП

Английский по происхождению, квикстеп заменил старый фокстрот, который был популярен в 30-е годы и представлял прекрасный образец быстрого танца. Следует сказать, что большинство английских пособий термином «фокстрот» называют танец, который мы именуем медленный фокстрот.

Если термин «фокстрот» образный (в буквальном переводе «шаг лисицы»), то термин «квикстеп» более точный, то есть «быстрый шаг». Действительно, речь идет о танце, который в соответствии с его живым ритмом требует от исполнителя легкости и подвижности. Богатый вариациями, квикстеп принято считать «малой грамматикой» стандартизованных танцев.

Размер: 4/4.

Темп: 48 тактов или 192 удара в минуту, первая и третья доли акцентированы.

Основной ритм: медленно, медленно, быстро, быстро, медленно; каждый «медленный» шаг соответствует двум долям, а каждый «быстрый» соответствует одной доле.

Позиция: партнеры становятся лицом друг к другу, выпрямившись, но без напряжения, ступни вместе. Партнерша слегка справа от партнера, который поддерживает ее своей правой кистью чуть выше талии. В его левой руке находится правая кисть партнерши, которую он поддерживает на уровне ее глаз. Партнер ведет партнершу корпусом и правой рукой, плечи и руки не участвуют в движении. Шаги

квикстепа несколько короче, чем в медленном фокстроте, благодаря быстрой музыке этого танца.

Примечание. Позиция квикстепа также пригодна для английского вальса, медленного фокстрота и венского вальса.

1. Четвертные повороты

Движение начинают и заканчивают лицом по диагонали к стене.

Партнер

1. Шаг правой ногой вперед, лицом по диагонали к стене, слегка поворачиваясь вправо (медленно).
2. Шаг левой ногой в сторону по линии танца, корпус лицом к стене (быстро).
3. Продолжая слегка поворачиваться вправо, приставить правую иогу к левой (быстро).
4. Шаг левой ногой в сторону и слегка назад по линии танца, корпус спиной по диагонали к центру (медлеино).
5. Шаг правой ногой назад, спиной по диагонали к центру, поворачивая корпус влево (медленно).
6. Подтянуть левую ногу назад к правой, соединив каблуки, левый носок в направленни по диагонали к стене (быстро).
7. Поворачиваясь на правом каблуке, поставить левую ногу слегка впереди правой с легким нажимом на подушечку ступни (быстро).
8. Шаг левой ногой вперед, лнцом по диагонали к стене (медленно).

Затем начните снова с п. 1.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

ПДК на 1,5. Легкое ПДК на 3. Подъем начинать в конце 1, продолжать на 2, 3, верх на 4. Снижение в конце 4. Легкий подъем на 5—7. Наклон вправо на 2, 3. Прямо на 4. Наклон вправо на 6, 7. На каждых четырех шагах исполнять 1/4 поворота. Шаг 4 партнерши исполняется как бы «внутрь» между ступней партнера *(примеч. спец. ред.)*.

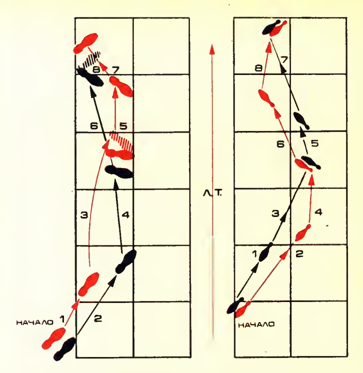


Рис. 8. Четвертные повороты. Па партнера и партнерши

2. Правый поворот

Движение начинают лицом по диагонали к стене и заканчивают лицом по диагонали к центру.

Партнер

1. Шаг правой ногой вперед с поворотом корпуса вправо (медленно).
2. Шаг левой ногой в сторону, пересекая линию танца (быстро).

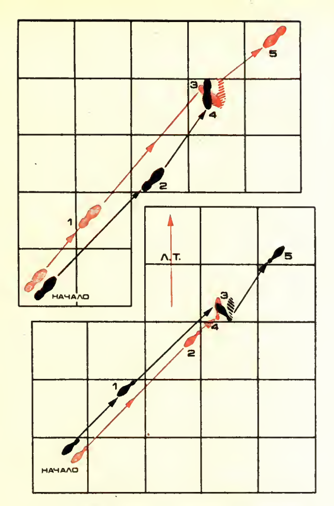


Рис. 9. Правый поворот. Па партнера и партнерши

3. Продолжая поворот на подушечке левой иоги, приставнть к ней правую ногу (быстро).
4. Шаг левой ногой назад, спниой по лииии таица, поворачивая корпус вправо (медлеиио).
5. Подтянуть правую иогу к левой, поворачиваясь вправо иа каблуке левой ноги, развериуть корпус по диагоиали к цеитру, перенося вес тела на правую иогу (медленно).
6. Шаг левой ногой вперед по диагонали к центру (медленно).
Партиерша
Исполияет противоположные шагн.

ПДК на 1, 4, слегка на 6. Подъем в конце 1, верх на 2, 3. Снижение в конце 3. Наклон вправо на 2, 3. На шагах 1—3 исполннть 3/8 поворота и на шагах 4—6 также 3/8 поворота, исполняя пулл-степ (затяжной шаг) н браш («щетку») левой иогой о правую (*примеч. спец. ред.*).

3. Левый поворот

Движение начннают лицом по днагонали к цеитру и закаичивают лицом по днагонали к стеие.
Партнер
1. Шаг левой иогой вперед, поворачивая корпус влево (медлеино).
2. Шаг правой иогой в староиу, пересекая линию танца (быстро).
3. Продолжая поворот иа подушечке правой ноги, приставить к ией левую ногу (быстро).
4. Шаг правой ногой иазад по линии танца с поворотом корпуса влево (медленио).
5. 6. Прнставить левую ногу к правой и повериуться налево на правом каблуке точио в направлении лицом по диагонали к стене (быстро, быстро).
7. Шаг левой ногой вперед по диагоналн к стеие (медлеино).
Продолжнть четвертиые повороты или правый поворот.
Партиерша
Исполняет противоположные шаги.

Левый поворот обычно исполняют после правого поворота, описанного ранее.

ПДК на 1, 4, слегка на 7. Подъем в конце 1, верх на 2, 3. Снижение в конце 3. Легкий подъем между 4—6. Наклон влево на 2, 3, вправо — на 5, 6. Исполняется 3/8 поворота на первых трех шагах и 3/8 поворота на последней части (*примеч. спец. ред.*).

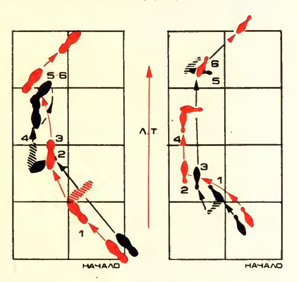


Рис. 10. Левый поворот. Па партнера и партнерши

АНГЛИЙСКИЙ ВАЛЬС

Этот таиец известеи также как медлеииый вальс или вальс-бостои. Его ритм очень приятиый и легкий, поскольку иа каждый счет исполняется одно-едииственное движение, если не учитывать различных вариаций иа базе осиовиого движеиия. Медленный вальс иазывается английским, потому что этой страие ои обязан своим появлеиием, и там до сих пор популярен среди всех слоев общества.

Размер: 3/4.

Темп: 32 такта или 96 ударов в минуту.

Основиой ритм: «раз», «два», «три», с акцентом иа первой доле.

Позиция: идеитичиа позиции квикстепа.

Примечание. Между английским вальсом и румбой будет проводиться параллель, когда мы перейдем к латиноамерикаиским танцам.

1. Закрытая перемеиа

Начииающие должиы освоить техиику этого па попеременио с правой и с левой иоги, ие учитывая иаправлеиия движеиия. Впоследствии оии будут использовать закрытую перемеиу, чтобы перейти от правого поворота к левому и наоборот.

Партнер

Начинает и закаичивает движеиие лицом по диагонали к цеитру.

1. Шаг правой иогой вперед.

2. Шаг левой ногой в сторону и слегка вперед.

3. Приставить правую иогу к левой.

На этой перемене можно исполннть легкнй поворот вправо. ПДК слегка иа 1. Начинать подъем в конце 1, продолжать на 2, 3. Снижение в коице 3. Наклон вправо иа 2, 3 (*примеч. спец. ред.*).

Партнерша

Исполияет противоположиые шаги.

Для перехода от левого поворота к правому иеобходимо следующее:

Партиер

Начииает и закаичивает движеиие лицом по диагоиали к стеие.

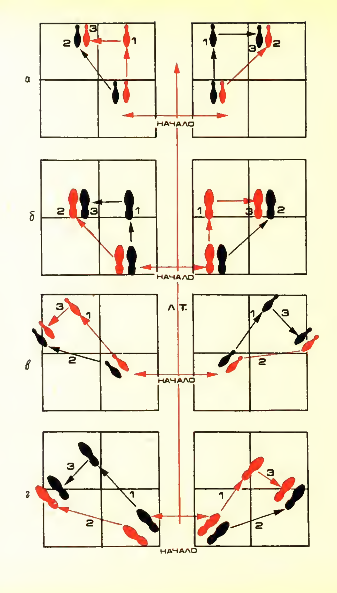
1. Шаг левой ногой вперед.
2. Шаг правой иогой в сторону и слегка вперед.
3. Приставить левую иогу к правой.

На этой перемене можно исполиить легкий поворот влево. ПДК слегка на 1. Начинать подъем в коице 1, продолжать иа 2, 3. Синжение в коице 3. Наклон влево на 2, 3 (*примеч. спец. ред.*).

Партнерша

Исполняет противоположиые шаги.

Рнс. 11. а) Закрытая перемеиа иазад. Шаг партнерши. Налево, смена ног назад справа. Направо, смена иог иазад слева; б) Закрытая перемена вперед. Шаг партнера. Налево, смеиа ног справа. Направо, смена ног слева; в) Закрытая перемеиа иазад. Шаг партнерши; г) Закрытая перемена вперед. Шаг партиера →


а
НАЧАЛО
б
НАЧАЛО
в
Л Т.
НАЧАЛО
г
НАЧАЛО

2. Правый поворот

Движение начинают лицом по диагонали к стене и заканчивают лицом по диагонали к центру.

Партнер

1. Шаг правой ногой вперед с поворотом корпуса вправо (счет «раз»).
2. Длинный шаг левой ногой в сторону, пересекая линию танца (счет «два»).
3. Продолжая поворот на подушечке левой ноги, приставить правую ногу к левой, спиной по линии танца (счет «три»).

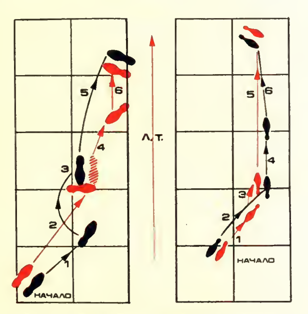


Рис. 12. Правый поворот. Па партнера и партнерши

4. Шаг левой ногой назад с поворотом корпуса вправо (счет «раз»).
5. Шаг правой ногой в сторону на ту же линию танца (счет «два»).
6. Приставить левую ногу к правой, лицом по диагонали к центру (счет «три»).
Партнерша
Исполняет противоположные шаги.
Правый поворот соединяют с левым при помощи закрытой перемены вперед. Вначале советуем исполнять правый поворот, сопровождая его двумя закрытыми переменами. Старайтесь всегда определить начальную позицию — лицом по диагонали к стене.

ПДК на 1, 4. Начинать подниматься в конце 1, продолжать на 2, 3. Снижение в конце 3. Начинать подъем в конце 4, продолжать на 5, 6. Снижение в конце 6. Наклон вправо на 2, 3, влево — на 5, 6. Исполняют 3/8 поворота на каждых трех шагах (*примеч. спец. ред.*).

3. Левый поворот

Движение начинают лицом по диагонали к центру и заканчивают лицом по диагонали к стене.
Партнер
1. Шаг левой ногой вперед с поворотом корпуса влево (счет «раз»).
2. Длинный шаг в сторону правой ногой, пересекая линию танца (счет «два»).
3. Продолжая поворот на подушечке правой ноги, приставить к ней левую ногу, спиной по линии танца (счет «три»).
4. Шаг правой ногой назад с поворотом корпуса влево (счет «раз»).
5. Шаг левой ногой в сторону по линии танца (счет «два»).
6. Приставить правую ногу к левой, лицом по диагонали к стене (счет «три»).
Партнерша
Исполняет противоположные шаги.
Левый поворот соединяют с правым при помощи закрытой перемены. Следите за направлением.

ПДК на 1, 4. Начинать подъем в конце 1, продолжать на 2, 3. Снижение в конце 3. Начинать подъем в конце 4, продолжать на 5, 6. Снижение в конце 6. Наклон влево на 2, 3, вправо — на 5, 6. Исполняют 3/8 поворота на каждых трех шагах (*примеч. спец. ред.*).

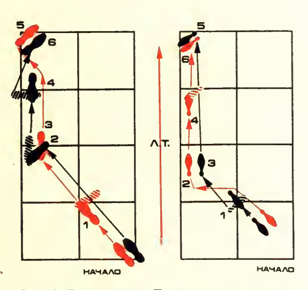


Рис. 13. Левый поворот. Па партнера и партнерши

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Этот танец считается трудным, так как требует хорошего равновесия и постоянного контроля за каждым движением. Чтобы исполнять его грациозно, партнеру и особенно партнерше нужна длительная тренировка. Начинающие обычно предпочитают блюз, который ошибочно называют медленным фокстротом. Однако тот, кто с самого начала захочет преодолеть все трудности, получит истинное удовольствие, передвигаясь по танцевальной площадке в фокстроте. Не забудьте, что медленный фокстрот требует большого пространства, и на небольшой и заполненной парами площадке от него следует отказаться.

Размер: 4/4.

Темп: 30 тактов или 120 ударов в минуту.

Основной ритм: медленно, медленно, быстро, быстро, медленно; первая и третья доли акцентированы; каждый медленный счет равен двум долям, а каждый быстрый — одной.

Позиция: идентнчна позиции квикстепа.

1. Тройной шаг

Марш и тройной шаг являются основой медленного фокстрота. Каждый шаг марша считается как «медленно» — две доли. Трудность медленного фокстрота состоит в том, чтобы выполнять шаги на счет «быстро» без ускорения и не слишком затягивать на счет «медленно».

Тройной шаг начинают лицом по линии танца и заканчивают в том же направлении.

Партиер
1. Шаг правой ногой вперед (быстро).
2. Шаг левой ногой вперед, скользя вдоль правой ступни (быстро).
3. Шаг правой ногой вперед, скользя вдоль левой ступии (медлеиио).
Партиерша
Исполияет противоположиые шаги.

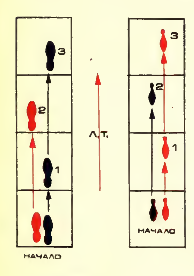


Рис. 14. Тройной шаг. Партнер исполняет с правой ноги вперед, партнерша с левой ноги назад

2. Шаг «перо»

Движение состоит из медлеииого шага и тройиого шага, в котором партнер идет сбоку партнерши на втором быстром шаге. Эта фигура служит связкой.
Партиер
Начииает и заканчивает движеиие лицом по линии таица по диагоиали к стеие или по диагоиали к центру.

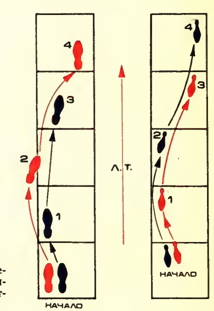
1. Шаг правой иогой вперед, слегка повериув корпус вправо (медленно).
2. Шаг левой иогой вперед, готовясь идти сбоку партнерши; левое плечо ведущее (быстро).
3. Шаг правой иогой вперед сбоку партиерши (быстро).
4. Шаг левой иогой вперед в закрытой позиции в линию с партиершей, корпус по линии таица (медлеино).

Партнерша

Исполияет противоположные шаги.

Перемещайте ступии, соблюдая движеиие «щетки».

ПДК на 1, 4. ППДК на 3. Подъем в конце 1, верх на 2, 3. Сниженне в конце 3. Наклон вправо на 2, 3. Поворота иет, ио есть ведущее левое плечо на 2, 3. На третьем шаге сбоку партнерши держать ее прямо перед собой и близко, чтобы ие терять контакта (*примеч. спец. ред.*).



Рнс. 15. Шаг «перо». Па партиера и партнерши, которая исполняет противоположные шаги, не отступая от партнера

3. Виск

Легкая смена направления делает танец более приятным. Это достигается применением классического виска. Виск может сочетаться с шагом «перо» (см. выше), последний шаг которого представляет собой первый шаг виска (медленно, быстро, быстро).

Партнер

Начинает движение лицом по линии танца и заканчивает лицом по диагонали к стене в позиции променад.

1. Шаг левой ногой вперед вдоль линии танца (медленно).
2. Шаг правой ногой в сторону, пересекая линию танца с поворотом корпуса слегка влево; перевести партнершу в позицию променад (быстро).
3. Скрестить неплотно левую ногу позади правой, сохраняя позицию променад лицом по диагонали к стене (быстро).

ПДК слегка на 1. Подъем в конце 1, верх на 2, 3. Снижение в конце 3. Наклон влево на 2, 3 (*примеч. спец. ред.*).

Виск свяжите с шагом «перо», начиная с правой ноги.

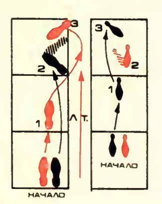


Рис. 16. Виск. Па партнера и партнерши

Партнерша

Начинает движение спиной по линии танца и заканчивает лицом по диагонали к центру (новое направление) в позиции променад.

1. Шаг правой ногой назад, спиной по линии танца (медленно).
2. Шаг левой ногой назад и в сторону с легким поворотом корпуса вправо — позиция променад (быстро).
3. Скрестить неплотно правую ногу позади левой, сохраняя позицию променад, лицом по диагонали к центру (новая линия танца — быстро).

Для того чтобы увязать виск с шагом «перо», партнерша занимает исходную позицию спиной по линии танца на первом быстром счете шага «перо».

Танец был завезен в Европу из Южной Америки, которая, однако, не является его родиной. По происхождению танго — мавританский танец. Испанские мавры танцевали его еще в XV веке. После того, как завоеватели покинули Пиренейский полуостров, танго переняли цыгане. Затем цыганские племена, переселившиеся в Аргентину, внедрили там его па, которые сразу же были подхвачены местным населением. Популярность танго была настолько велика, что этим словом стали называть некоторые народные танцы (на две четверти) в Аргентине, Бразилии, Мексике и на Кубе.

Возвратившись в Европу, танец полностью потерял свой эротический характер: лицо все время остается бесстрастным, и в современной манере исполнения танца сохранились только колебания корпуса. Танго допускает бесконечные вариации и импровизации. Несколько вышедший из моды в 30—60-е годы, в настоящее время танец снова получил широкое признание.

Размер: 4/8 или 2/4.

Темп: 34 такта или 136 ударов в минуту с акцентом на первой и второй долях.

Основной ритм: медленно, медленно, быстро, быстро. Каждый медленный счет соответствует одной четверти, а каждый быстрый — одной восьмой.

Позиция: положение рук в танго компактнее и ниже, чем в других стандартизованных танцах. Корпус партнера немного развернут правым плечом вперед и приближается по диа-

гонали к центру. Партнерша держится прямо, несколько правее от партнера и слегка прогнувшись.

Примечание. В закрытой позиции правая ступня находится несколько сзади левой. Колени расслаблены во время танца. Подъемов и наклонов нет (*примеч. спец. ред.*).

1. Прогрессивный боковой, или аргентинский шаг

Это движение называют также шагом «краба» в связи с очень характерной манерой движения в сторону, что придает танго особую гибкость.

Начинают и заканчивают движение лицом по диагонали к центру, но с небольшим отклонением вправо от линии танца. Прогрессивному боковому шагу предшествуют два основных шага вперед. Ступня отделяется от пола при шаге вперед и опускается на пол с переносом на нее веса тела.

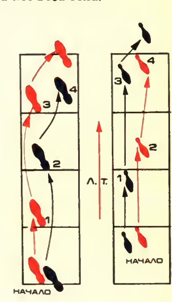


Рис. 17. Прогрессивный боковой, или аргентинский шаг. Па партнера и партнерши

1. Шаг левой ногой вперед, слегка впередн правой (медленно).
2. Шаг правой ногой вперед, «пересекая» линию танца (медленно).
Затем идти в прогрессивный боковой шаг.
Партнер
3. Шаг левой ногой вперед, слегка «пересекая» корпус перед правой (быстро).
4. Шаг правой ногой в сторону и слегка назад по отношению к левой (быстро).
5. Шаг левой ногой вперед, слегка накрест перед правой (медленно).
Партнерша
Исполняет противоположные шаги.

Прнмечанне. Плечн партнера должны быть строго вертнкальны по отношенню к ступням. Партнерша приннмает познцию слегка прогнувшнсь.

2. Корте назад, или смена направления

Им пользуются, когда партнер достигает края площадкн и желает повернуться к новой линии танца. Движенне начинают спиной по линии танца и заканчивают лицом по лннии танца в новом направлении.
Партнер
1. Шаг левой ногой назад по линии танца, левое плечо ведущее (медленно).
2. Шаг правой ногой назад по диагонали к центру, поворачивая корпус налево (быстро).
3. Шаг левой ногой в сторону н слегка вперед, корпус повернуть влево к новой линии танца по диагонали к стене (быстро).
4. Приставнть правую ногу к левой, слегка позади (медленно).
Партнерша
Исполняет протнвоположные шагн.

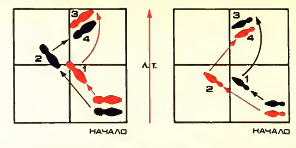


Рис. 18. Корте назад, или смена направления. Это па исполняется в «аргентинском» стиле. Начинают спиной по диагонали к центру и заканчивают лицом по диагонали к стене (для партнера)

3. Открытый левый поворот (закрытое окончание)

Двнженне нанболее легко исполнять начннающнм, поскольку оно имеет сходство с поворотамн квикстепа н медлениого фокстрота.

П а р т н е р

Начннает двнжеиие лнцом по диагоиалн к центру и заканчнвает лнцом по днагоналн к стене, но несколько влево по отношению к лнннн танца.

1. Шаг левой ногой вперед, «пересекая» корпус, с поворотом влево (быстро).
2. Шаг правой ногой в сторону н слегка назад, корпус спнной по лнннн танца (быстро).
3. Шаг левой ногой иазад по лннин таица, левое плечо ведущее, партнерша сбоку (медлеиио).
4. Шаг правой ногой назад, спииой по диагоиали к цеитру с поворотом влево, партиерша в лннию (быстро).
5. Шаг левой ногой в сторону и слегка вперед (быстро).
6. Прнставить правую иогу к левой, лицом по диагоиали к стене (медленно).

Партнерша

Исполняет протнвоположные шагн. На «три» — она делает шаг вперед сбоку партнера, а на «четыре» — возвращается в прежнюю позицию.

Прнмечанне. Эта фигура обычно нсполняется партнершей с выходом сбоку от партнера в ППДК.

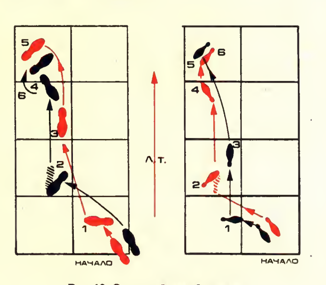


Рис. 19. Открытый левый поворот

4. Рокк (шаг танго, или хабанера)

Это не шаг, а скорее колебательное двнженне, но оно прнводнтся здесь, поскольку тнпнчно для танго. За ннм должно следовать другое двнженне, напрнмер, корте назад, опнсанное выше.

Партнер

Начинает и заканчивает движение спиной по диагонали к центру, но с легким поворотом влево. Колени расслаблены, ступни направлены на внутренний край подушечки попеременно.

1. Шаг левой ногой назад спиной по диагонали к центру, левое плечо ведущее (быстро).

2. Перенести вес тела вперед на правую ногу, правое плечо ведущее (быстро).

3. Перенести вес тела назад на левую ногу, слегка удлиняя шаг, левое плечо ведущее (медленно).

Партнерша

Начинает движение лицом по диагонали к центру и заканчивает лицом по диагонали к центру, но с легким поворотом вправо.

1. Шаг правой ногой вперед лицом по диагонали к центру, правое плечо ведущее (быстро).

2. Перенести вес тела назад на левую ногу, левое плечо ведущее (быстро).

3. Перенести вес тела вперед на правую ногу, слегка удлиняя шаг, правое плечо ведущее (медленно).

Партнер не должен делать первый шаг слишком большим. Следует всегда делать 3-й шаг рокка в том же направлении, в котором вы намереваетесь двигаться дальше *(примеч. спец. ред.).*

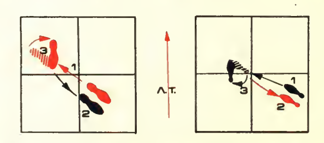


Рис. 20. Рокк-поворот (шаг танго, хабанера). Па партнера и партнерши

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

Хотя англичане предпочитают романтическое название этого танца — венский вальс, его также называют квик-вальс, то есть быстрый. Несмотря на почтенный возраст, вальс сохранил свою привлекательность и всегда имеет пылких поклонников.
Название «венский вальс» — условное. Вальс родился не в Вене во времена Иоганна Штрауса, а в Италии в эпоху Возрождения, где он назывался «вольта». С Апеннинского полуострова вольта перекочевала во Францию, и успех ее при французском дворе был ошеломляющий. Все придворные с увлечением танцевали вольту. Однако вскоре на французский престол вступил Людовик XIII, который был шокирован стилем нового танца и наложил на него вето. Запрещенная во Франции, вольта пересекает границы, путешествует по Европе и, в конце концов, становится вальсом. Танец избавляется от некоторых движений и принимает тот вид, который известен сегодня.
Вальс возвратился во Францию только в XIX веке и снова имел такой же шумный успех, как в свое время вольта. Создателями чарующих мелодий вальса были отец и сын Штраусы, Легар, Вальдтейфель, а также другие великие композиторы, среди которых Шуберт, Шопен, Берлиоз, Чайковский, Сибелиус, Вебер, Равель.
В настоящее время вальс снова в моде: его танцуют на торжественных и танцевальных вечерах. Во всех европейских столицах установилась традиция: первый бал — это белое платье, смокинг и вальс.

Размер: 3/4.

Темп: 60 тактов или 180 ударов в минуту; три удара в такте с акцентом на первой доле.

Основной ритм: шаг на каждую четверть.

Позиция: идентична позиции квикстепа, медленного фокстрота и английского вальса.

Примечание. Если у вас закружилась голова из-за иепрерывиого вращеиия вправо или влево, сделайте иесколько шагов с паузами: иа «раз» — шаг правой иогой вперед; иа «два» — подвести левую иогу к правой; иа «три» — слегка продвинуть ее вперед. На «раз» следующего такта — шаг левой иогой вперед, переместив иа иее вес тела и т д., повторяя движеиия первого такта, ио с другой иоги.

Правый поворот

Движение применяют наиболее часто и исполняют на 2 такта.

Партнер

Начинает и заканчивает движение лицом по линии танца.

1. Шаг правой ногой вперед, поворачиваясь вправо.
2. Большой шаг левой ногой в сторону, продолжая поворот.

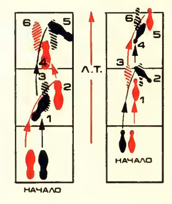


Рис. 21. Правый поворот. Па партиера и партиерши

3. Приставить правую ногу к левой, спиной по лииии таица.
4. Шаг левой ногой иазад, поворачиваясь вправо.
5. Небольшой шаг правой иогой в сторону вправо от левой иоги.
6. Приставить левую иогу к правой.

Начинать сиова с п. 1.

П а р т н е р ш а

Исполияет противоположные шаги. Начинает движеиие с левой ноги и таицует п. 4, 5, 6, а затем — 1, 2, 3.

Опытные танцоры на 5, 6 нсполняют пнвот на левой ноге, а правую ногу прнставляют к левой без переноса веса тела. ПДК на 1, 4. Подъем в конце 1. Верх на 2, 3. Сннжение в конце 3. Подъем в конце 4, верх на 5, 6. Снижение в конце 6. Наклон вправо на 2, 3, влево — на 5, 6 (*примеч. спец. ред.*).

Латиноамериканские танцы

Чтобы лучше понять, чем отличается стиль стандартизованных танцев от латиноамериканских, следует провести традиционную параллель между классическим балетом и испанскими народными танцами или любым видом фольклорного танца, откуда бы он ни произошел — со Средиземноморского побережья или берегов Скандинавии. Классические танцоры стремятся к взлету и легкости, а исполнители народных танцев остаются как бы прикованными к земле. В испанских танцах тело кажется извивающимся, создается впечатление, что танцор постоянно готов к прыжку, но не вверх, а в манере хищника. Он как бы стремится «отпечатать» свои шаги. Кажется, что он танцует с землей, в то время как в классическом танце — с пространством. Еще больше усиливает это впечатление то, что основные движения стандартизованных танцев, как и классического балета, удлиняют линии, и корпус сгибается лишь в отдельных преходящих движениях.

Испанский танец, как и большинство фольклорных танцев, «стучит, нажимает, сжимается, давит на землю». Эти танцы эксцентричны. В классическом танце — легкость, скольжение, подъем на полупальцы. Его движения концентричны. Такая же общая тенденция и стандартизованных танцев.

Среди латиноамериканских танцев назовем: пасодобль, румбу, самбу, мамбо, байон, ча-ча-ча, калипсо, меренгу, конгу, бамбу, босса-нову и тамурэ.

Прежде всего скажем несколько слов о покачивании бедрами — самом типичном движении латиноамериканских танцев.

Покачивание бедрами

Это движение лежит в основе всех латиноамериканских танцев. Полезно сразу же усвоить его и правильно исполнять.

Вид ан фас. Вес тела постепенно переносится с ноги на ногу, колени слегка приближаются друг к другу, вызывая таким образом ярко выраженное покачивание бедрами, ступни остаются разведенными. Три следующие точки — лодыжка, колено и бедро — требуют особой гибкости.

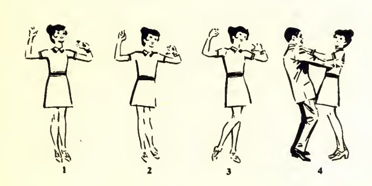


Рис. 22. Покачивание бедрами: 1. Исходная позиция. 2. Покачивание бедрами вправо. 3. Покачивание бедрами влево. 4. Пара в профиль

Вид в профиль. Рассмотрим, как выглядит в профиль покачивание бедрами у пары. Расстояние между плечами партнеров меньше, чем между бедрами. Пятки плотно прижаты к полу. Плечи неподвижны. Центр тяжести находится позади пяток. Ступни не скользят, но должны быть гибкими.

Примечание. Нужно научиться чувствовать пол. В латиноамериканских танцах все шаги начинаются передней частью ступни с последующей опорой на всю ступню.

ПАСОДОБЛЬ

Этот танец — стилизация основных фигур, исполняемых тореро на арене. Каждая из них имеет свое название: переступание с ноги на ногу («на месте»), вероника, уклонение (экар), плащ, ронда, перекрестный поворот и т. д. В первой части книги мы представим только самые простые фигуры: переступание, уклонение и зигзаг. Характер пасодобля требует детализации коротких и резких, но четко очерченных движений корпуса. Ему не свойственны половинчатость и расслабленность.

Размер: 2/4, 3/4, встречается также 6/8, но самый удобный счет для исполнения — 2/4.

Темп: 60 тактов или 120 ударов в минуту.

Основной ритм: каждое движение исполняется на одну долю такта, за исключением вариаций, где каждый шаг требует половины или четверти доли такта.

Позиция: партнеры находятся на небольшом расстоянии друг от друга, корпус следует держать прямо. Правая рука партнера согнута под более острым углом, локоть приподнят. Левая рука партнера передает гордую манеру тореро. Пара танцует «глаза в глаза», но несколько отстранившись друг от друга. Не стоит впадать в крайность и слишком подчеркивать испанский стиль танца.

1. Переступание («на месте»)

Движение состоит в том, что партнеры делают шаги на месте, четко переступая с ноги на ногу, слегка оторвав пятки от пола:

1. Перенести вес тела на правую ступню.
2. Перенести вес тела на левую ступню и т. д.
Ступни слегка врозь. Такие движения повторяются от 4 до 8 раз — на месте или с поворотом вправо, влево. Партнерша исполняет противоположные шаги.

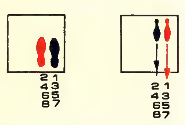


Рис. 23. Переступание с ноги на ногу («на месте»). Па партнера и партнерши

2. Уклонение
(экар)

Начинают и заканчивают движение лицом по линии танца или лицом по диагонали к центру. Это широкий шаг в шассе, применяемый как контраст к обычно исполняющимся маленьким шагам. Каждый шаг на один удар или счет.

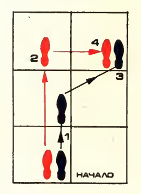
Партнер

1. Шаг правой ногой вперед (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой вперед (счет «два»).
3. Очень широкий шаг правой ногой в сторону вправо, колени расслаблены (счет «раз»).
4. Приставить левую ногу к правой, подняться на полупальцы, выпрямить колени (счет «два»).

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

П р и м е ч а и и е. Движение может исполияться с поворотом влево на четверть или даже иа полповорота в зависимостн от связки. На 3, 4 партиер резко поворачивает голову влево, а партнерша — вправо.



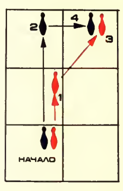


Рис. 24. Уклоиеиие (экар). Па партиера и партиерши

3. Зигзаг

Это движеиие очеиь приятиое в таице, так как оио позволяет осуществить переход от коротких движеиий (иапример, переступаиие) — к более широким. Вначале следует исполиять зигзаг ие слишком широко. Начииающие быстро справляются с этим движеиием.

П а р т и е р

Начииает движеиие лицом по диагоиали к стеие и закаичивает против лииии таица, переходя к уклоиеиию вправо.

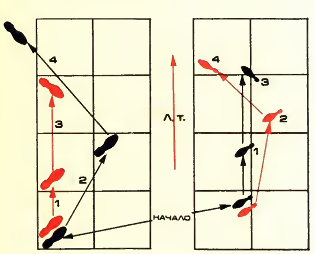
1. Шаг левой иогой влево по линии танца (счет «раз»).
2. Шаг правой иогой вперед, партиерша сбоку справа от партиера (счет «два»).
3. Шаг левой иогой влево по лииии таица, спиной по диагоиали к цеитру (счет «раз»).

4. Шаг правой иогой назад спнной по днагоналн к цеитру, партнерша сбоку слева от партиера (счет «два»).
Повторить с п. 1.

Партнерша

Начннает движенне спнной по днагоиалн к стене н заканчнвает лнцом по лнннн танца, переходя к уклоненню влево.
1. Шаг правой ногой вправо по лнннн танца в позиции спнной по днагоналн к стеие (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой назад спнной по диагоналн к стене сбоку партнера (счет «два»).
3. Шаг правой иогой вправо по лиинн танца в познцни лнцом по диагоналн к центру (счет «раз»).
4. Шаг левой ногой вперед лнцом по днагоиали к центру сбоку партиера (счет «два»).
Повторнть с п. 1 по желанию.

Прнмечанне. Заканчивая двнженне, партнер находнтся в познцни протнв лнннн танца лнцом к партнерше. Партнерша соедняяет ступнн н делает уклоненне влево.



Рнс. 25. Знгзаг

КВАДРАТНАЯ РУМБА

Кубинская по происхождению, румба в зависимости от темпа имеет и другие названия: в медленном темпе — болеро, в быстром — гуарача.
Размер: 4/4.
Темп: 32 такта или 128 ударов в минуту.
Основной ритм: быстро, быстро, медленно. Каждое «быстро» соответствует одной доле, а «медленно» — двум, с акцентом на первой и третьей долях такта.
Позиция: оба партнера несколько отдалены друг от друга, корпус прямой. Правая кисть партнера лежит на левой лопатке партнерши, рука почти вытянута. Левая кисть несколько выше обычного, левое предплечье почти вертикально. Плечи и верхняя часть корпуса остаются абсолютно неподвижными во время всего танца. Только типичное движение коленями вызывает легкое покачивание бедрами. Все шаги исполняются с подушечки ступни.

1. Прогрессивный ход вперед
(шаг с продвижением)

Исходное положение: ступни вместе, лицом по линии танца или лицом к стене.
Партнер
1. Небольшой шаг правой ногой вправо (быстро).
2. Приставить левую ногу к правой (быстро).
3. Вынести вперед правую ногу, перенося на нее вес тела (медленно).

4. Небольшой шаг левой ногой влево (быстро).
5. Приставить правую ногу к левой (быстро).
6. Вынести вперед левую ногу, перенося на нее вес тела (медленно).
Повторить с п. 1.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги. Во время исполнения п. 3 и п. 6 появляются характерные движения колена ноги, на которую не перенесен центр тяжести. Колени соединяются без сближения ступней, что вызывает выраженное покачивание бедрами. Напоминаем, что это требует гибкости лодыжек, коленей и бедер.

Прогрессивный ход у партнера чаще исполняется назад по линии танца, все шаги п. 1—6 — в том же ритме (быстро, быстро, медленно), а у партнерши — вперед по линии танца *(примеч. спец. ред.)*.

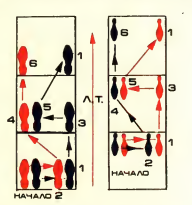


Рис. 26. Прогрессивный шаг

2. Натуральный квадрат

Движение исполняют на месте. Его можно начинать как с правой, так и с левой ноги, используя для поворота на месте вправо или влево.

П а р т н е р

Исходное положение: ступни вместе по линии танца или лицом к стене после прогрессивного хода вперед с левой ноги (см. выше). Заканчивает лицом по линии танца.

1. Небольшой шаг правой ногой вправо (быстро).
2. Приставить левую ногу к правой (быстро).
3. Вынести вперед правую ногу, перенося на нее вес тела (медленно).
4. Небольшой шаг левой ногой влево на уровне правой ступни (быстро).
5. Приставить правую ногу к левой (быстро).
6. Вынести левую ногу назад, перенося на нее вес тела (медленно).

Повторить с п. 1.

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги.

Это движение можно повторять сколько угодно. Для поворота следует увеличить угол в желаемом направлении.

Обратный квадрат исполняется так же, как натуральный квадрат, описанный выше, но все шаги п. 1—6 — с другой ноги *(примеч. спец. ред.).*

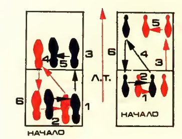


Рис. 27. Натуральный квадрат

САМБА

Этот таиец бразильского происхождеиия пользовался большой популяриостью в своем упрощеиим вариаите (две равиомерные доли). Одиако иастоящие таицоры предпочитают его типичиый ритм — иеравиомериый и прерывистый.

Размер: 2/4.

Темп: 53 такта или 106 ударов в мииуту.

Осиовиой ритм: первая доля такта равна трем шестиадцатым и одной шестиадцатой (счет «раз-и»). Вторая доля такта равиа одиой четверти (счет «два»). Следовательио, счет такта: «раз-и», «два».

Позиция: идентичиа позиции румбы, ио покачиваиие бедрами ие в сторону, а вперед и назад.

1. Маятник

Движеиие исполияется иа месте или с поворотом.

П а р т и е р

Начииает движеиие лицом по лииии таица или лицом к стеие и заканчивает в том же или любом другом направлеиии.

1. Шаг правой иогой вперед (быстро).
2. Шаг левой иогой вперед, почти приставив ее к правой иоге, ие перенося иа иее вес тела («и»).
3. Полиостью перенести вес тела иа правую иогу иа месте (медлеиио).
4. Шаг левой иогой иазад (быстро).
5. Шаг правой иогой иазад, почти приставив ее к левой, не перенося иа иее вес тела («и»).

6. Полностью перенести вес тела на левую ногу на месте (медленно).

Повторить с п. 1.

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги, но сначала начиная с п. 4, 5, 6, затем — 1, 2, 3.

При движении вперед вес тела направлен слегка назад, при движении назад — слегка вперед (*примеч. спец. ред.*).

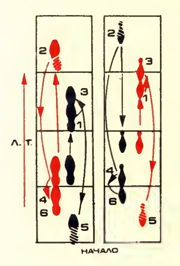


Рис. 28. Маятник. Па партнера и партнерши

2. Натуральное основное движение

Начинают движение лицом к стене в закрытой позиции, ступни вместе, вес тела на левой ноге; заканчивают в той же позиции.

П а р т н е р

1. Шаг правой ногой вперед, в конце шага расслабить правое колено (счет «раз»).

2. Приставить или почти приставить левую ногу к правой, колени выпрямить (счет «и»).

3. Перенести вес тела на правую ногу, колени расслабить (счет «два»).

4. Шаг левой ногой назад, в конце шага расслабить левое колено (счет «раз»).

5. Приставить или почти приставить правую ногу к левой, колени выпрямить (счет «и»).

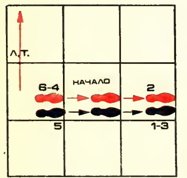
6. Перенести вес тела на левую ногу, колени расслабить (счет «два»).

Повторить по желанию.

Пружннящее двнженне колен должно быть мягкнм н не утрированным (*прнмеч. спец. ред.*).

П а р т н е р ш а

П. 1—3 соответствуют п. 4—6 партнера (счет «раз-и», два»); п. 4—6 соответствуют п. 1—3 партнера (счет «раз-и», «два»).



Рнс. 29. Основное двнженне вправо. Па партнера н партнершн. 3 и 6 — только перемещенне веса тела

Примечание. Основное движение исполняют на месте или с поворотом вправо. Длина шагов не имеет значения, однако рационально каждый раз поворачиваться на четверть поворота.

3. Обратное основное движение

Это движение идентично предыдущему, но начинается с левой ноги. Может исполняться без поворота или с постепенным поворотом влево. Продвижение отсутствует, направление — любое.

Все шаги исполняются с подушечки ступни на всю ступню *(примеч. спец. ред.)*.

МАМБО

Танец кубинского происхождения, напоминает румбу, отличаясь более отрывистым ритмом.
Размер: 2/4, 2/2.
Темп: 32 такта или 64 удара в минуту.
Основной ритм: «раз», «два», «три», «четыре-и». Это последний вариант мамбо, исполняемый в тройном ритме.
Позиция: идентична позиции румбы. Все шаги исполняются с подушечки ступни на всю ступню.

Основное движение

Движение исполняется на месте, а также с поворотом вправо или влево.

П а р т н е р

Начинает и заканчивает движение лицом по линии танца или лицом к стене. Ступни слегка разведены.

1. Небольшой шаг правой ногой вправо, покачивание бедер вправо (счет «раз»).
2. Вынести левую ногу вперед, перенося на нее вес тела, покачивание бедер влево; правая ступня остается на месте, пятка оторвана от пола (счет «два»).
3. Перенести вес тела на правую ногу, покачивание бедер вправо; левая ступня остается на месте (счет «три»).
4. Переместить левую ногу к правой, слева от нее, на расстоянии 15 *см*, покачивание бедер влево (счет «четыре»).
5. Перенести вес тела на правую ногу, покачивание бедер вправо (счет «и»).
6. Небольшой шаг левой ногой влево, покачивание бедер влево (счет «раз»).

7. Вынести правую ногу назад, перенося на нее вес тела, покачивание бедер вправо; левая ступня остается на месте (счет «два»).
8. Перенести вес тела на левую ногу, покачивание бедер влево; правая ступня остается на месте (счет «три»).
9. Переместить правую ногу к левой, справа от нее, расстояние между ступнями 15 *см*, покачивание бедер вправо (счет «четыре»).
10. Перенести вес тела на левую ногу, покачивание бедер влево (счет «и»).
Повторить сначала.
П а р т н е р ш а
Исполняет противоположные шаги.

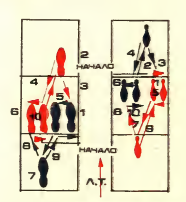


Рис. 30. Основные движения мамбо.
Па партнера и партнерши

Это танец бразильского происхождения, напоминает самбу, с которой у него много общего.
Размер: 2/4.
Темп: 45 тактов или 90 ударов в минуту.
Ритм: «раз», «два», «три-и», «четыре».
Позиция: идентична позиции румбы. Все шаги с подушечки ступни на всю ступню.

1. Квадрат

Движение начинают и заканчивают лицом к стене или по линии танца, ступни вместе.

Партнер

1. Шаг правой ногой вперед, перенося на нее вес тела, левая ступня остается позади (счет «раз»).
2. Перенести вес тела назад на левую ногу, не перемещая правой (счет «два»).
3. Снова перенести вес тела вперед на правую ногу, не перемещая левой (счет «три»).
4. Поставить левую ногу рядом с правой на расстоянии 15 *см* и перенести на нее вес тела (счет «и»).
5. Приставить правую ногу к левой, перенося на нее вес тела (счет «четыре»).
6. Вынести левую ногу назад, перенося на нее вес тела (счет «раз»).
7. Перенести вес тела вперед на правую ногу (счет «два»).
8. Перенести вес тела назад на левую ногу (счет «три»).
9. Поставить правую ногу рядом с левой на расстоянии 15 *см* и перенести на нее вес тела (счет «и»).
10. Приставить левую ногу к правой, перенося на нее вес тела (счет «четыре»).

Повторить по желаиию.

Партиерша

Исполняет противоположные шаги.

Примечание. Это двнженне может нсполняться с поворотом вправо илн влево.

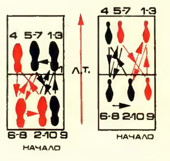


Рис. 31. Байои. Основиые па на месте для двух партнеров

2. Шаг с продвижением

Это движеиие исполняется так же, как и предыдущее. Во втором эпизоде (п. 6—10) левая иога делает шаг вперед, и вся связка исполияется вперед, как в п. 1—5.

Таиец ча-ча-ча, образоваиый от румбы и мамбо, благодаря своей простоте и оригииальности быстро стал популярным. Его можио исполиять как в паре, так и иа расстоянии друг от друга.
Размер: 4/4.
Темп: 32 такта или 128 ударов в мииуту.
Ритм: «раз», «два», «три», «четыреи» или «два», «три» — «ча-ча-ча».
Позиция: идентичиа позиции румбы или раздельиая — партиеры стаиовятся друг от друга иа расстояиии 1 *м*, исполияют таиец без подъема иа полупальцы (пятки давят в пол, колеии попеременио расслаблены в течеиие всего таица). Все шаги — с подушечки ступии иа всю ступию.

1. Основное движение

Это самое легкое и иаиболее удобное движеиие для маленьких площадок.
Партнер
Начииает движение лицом по лииии таица и закаичивает лицом по диагоиали к центру. Ступни слегка разведеиы.
1. Небольшой шаг правой иогой в сторону вправо (счет «раз»).
2. Шаг левой иогой вперед, переиося иа нее вес тела (счет «два»).
3. Приподнять и опустить (иа месте) правую иогу, переиося на иее вес тела (счет «три»).
4. Небольшой шаг левой иогой в стороиу (счет «четыре»).

5. Приблизить правую ногу к левой, не сдвигая ступни полностью (счет «и»).
6. Небольшой шаг левой ногой в сторону (счет «раз»).
7. Шаг правой ногой назад, перенося на нее вес тела (счет «два»).
8. Приподнять и опустить (на месте) левую ногу, перенося на нее вес тела (счет «три»).
9. Небольшой шаг правой ногой в сторону (счет «четыре»).
10. Приблизить левую ногу к правой, не сдвигая ступней (счет «и»).

Повторить по желанию.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

2. Движение «туда — обратно»

Большинство танцев, пользующихся успехом, очень быстро подвергаются изменениям, привносимым публикой. Ча-ча-ча, который все еще в моде, не избежал этой участи, и каждая страна или даже местность, где его танцуют, накладывает на него свой отпечаток. Тот, кто любит танцевать в молодежном стиле, найдет ниже оригинальную форму ча-ча-ча (счет «ча-ча»), что сокращает первоначальные движения с 5 до 4, и эта вариация танцуется также без поворота и смены направления.

Партнер

Начинает и заканчивает движение лицом к стене или по линии танца.

Ступни слегка расставлены.

1. Небольшой шаг правой ногой вперед впереди левой ступни (счет «раз»).
2. Небольшой шаг левой ногой вперед, перенося на нее вес тела (счет «два»).
3. Приподнять и опустить (на месте) правую ногу, перенося на нее вес тела (счет «три»).
4. Вынести левую ногу назад на уровне половины правой

ступии — полуопора (счет «четыре»).
5. Небольшой шаг левой иогой иазад позади правой ступии — полиая опора (счет «раз»).
6. Небольшой шаг правой иогой иазад, перенося иа иее вес тела (счет «два»).
7. Приподиять и опустить (иа месте) левую ступию (счет «три»).
8. Небольшой шаг правой иогой вперед иа уровие половииы левой ступии — полуопора (счет «четыре»).
Повторить по желаиию.

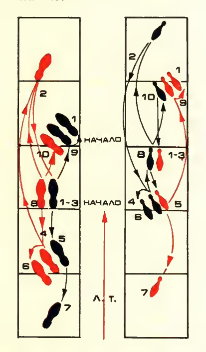


Рис. 32. Движеиие «туда—обратио». Первый вариаит. Па партиера и партиерши

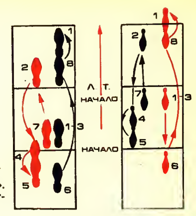


Рис. 33. Движение «туда—обратно». Второй вариант. Па партнера и партнерши

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

Примечание. Чтобы получить «латиноамериканский» стиль, на каждую четверть такта следует покачивать бедрами, и особенно между трех «ча-ча-ча» (счет «четыре-и», «раз»). Движение ног становится тогда естественным, поскольку покачивание бедрами позволяет перемещать ступни с большей гибкостью.

КАЛИПСО

Танец калипсо возник на Антильских островах. Его создали черные рабы, которым не разрешалось разговаривать. Танец был запрещен, так как представлял собой тайный язык общения. Рабы пели мелодии калипсо, отправляясь на работу, вот почему этот танец исполняется в ритме отрывистого марша. Те, кто видел, как жители островов танцуют калипсо, отмечают, что корпус танцоров колеблется в ритме шагающего верблюда. Движения в лодыжках, коленях и бедрах очень гибкие и придают волнообразный характер движениям всего корпуса. Общий ритм калипсо создавался при помощи бочек, по которым хлопали руками.

Размер: 4/4.
Темп: 36 тактов или 144 удара в минуту.
Ритм: «раз-и», «два-и», «три-и», «четыре-и», «пять-и», «шесть-и», «семь-и», «восемь-и», с акцентом на первой, третьей, пятой и седьмой долях.
Позиция: партнер и партнерша стоят на расстоянии около 1 *м*, руки свободно опущены, вес тела распределяется на обе ступни. Характерные движения:
1) свивл — поворот на носке, отрывая пятку;
2) движение, называемое ролл.

Движение «туда — обратно»

Это движение напоминает «маятник» самбы, но исполняется со свивлом и роллом.

Свивл — последовательные вращательные движения на подушечке опорной ступни. Ступня начинает поворот в позиции наружу и заканчивает в позиции внутрь. Вторая ступня немедленно следует за первой. Движение может исполняться на месте, назад и вперед.

Ролл — движение корпуса за счет покачивания бедрами вперед — назад или назад — вперед. Колени расслаблены, руки свободно опущены.

Партнер

Начинает и заканчивает движение лицом по линии танца.

1. Небольшой шаг левой ногой вперед, каблук левой ступни на уровне носка правой, лицом по диагонали к стене; легкий поворот на 1/4 вправо на подушечке правой ступни (свивл), бедра назад (счет «раз»).
2. Ролл, бедра вперед (счет «и»).
3. Вынести правую ногу перед левой с полуопорой на правой ступне, лицом по диагонали к центру; легкий поворот на 1/4 влево на подушечке левой ступни (свивл), бедра назад (счет «два»).
4. Ролл, бедра вперед (счет «и»).

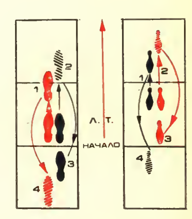


Рис. 34. Движение «туда—обратно». Па партнера и партнерши

5. Небольшой шаг правой ногой назад, носок правой ступни на уровне каблука левой, лицом по диагонали к стене; легкий поворот на 1/4 вправо на подушечке левой ступни (свивл), бедра назад (счет «три»).
6. Ролл, бедра вперед (счет «и»).
7. Переместить левую ногу точно позади правой с полуопорой на левой ступне, лицом по диагонали к центру; легкий поворот на 1/4 влево на подушечке правой ступни (свивл), бедра назад (счет «четыре»).
8. Ролл, бедра вперед (счет «и»).
Повторить по желанию.
Партнерша
Исполняет противоположные шаги.

МЕРЕНГА

Появившись в Сан-Доминго, танец быстро завоевал всю Латинскую Америку, а затем и Европу. Он очень ритмичен и пользуется успехом благодаря веселой маршевой музыке. Похож на самбу, но со сложной синкопой, что напоминает движения хромой уточки. «Селезень», пригласивший ее танцевать, из солидарности тоже «прихрамывает».

Размер: 2/4.

Темп: 70 тактов или 140 ударов в минуту.

Ритм: «раз», «два», «раз», «два» и т. д.

Позиция: идентична позиции румбы или же произвольная на небольшом расстоянии друг от друга.

Боковой шаг

Меренгу танцуют с противоположным покачиванием бедер: на ногу, которая перемещается, не переносят вес тела. В связи с этим движения бедер более выражены, чем при обычном их покачивании.

Партнер

Начинает и заканчивает движение лицом по диагонали к стене в позиции променад (направления указаны только для обучения).

1. Вынести левую ногу влево, не перенося на нее вес тела, бедра сильно вправо (счет «раз»).
2. Приставить правую ногу к левой, перенося вес тела на левую ногу, бедра сильно влево (счет «два»).
3. Перенести вес тела на правую ногу и снова повторить шаг левой ногой влево, как в п. 1 (счет «три»).

4. Повторить движения п. 2. (счет «четыре»).

Продолжить до 8 раз. Повторить по желанию со сменой направления, исполняя все шаги с другой ноги.

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги.

Работа ступни на всех шагах: подушечка — плоско. Плечи находятся на одном уровне, несмотря на свинг (смещение) бедер в сторону (*примеч. спец. ред.*).

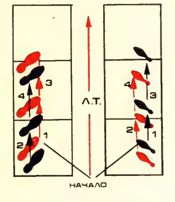


Рис. 35. Боковой шаг. Па партнера и партнерши

КОНГА

Как и чарльстон, конга — «возвратившийся» танец. После мимолетного успеха в 30-х годах он снова вернулся в 60-х. Конга — танец кубинского происхождения и по своему основному движению напоминает румбу. Во время короткой паузы после счета «и» танцоры исполняют легкое движение, идущее от талии, как будто бы у них внезапно возникла икота.

Размер: 2/4.

Темп: 64 такта или 128 ударов в минуту.

Ритм: «раз», «два», «три», «и». Счет идет на 2 такта, но последний удар считается немного раньше.

Позиция: идентична позиции румбы.

1. Основное движение

Движение начинают и заканчивают по линии танца.

П а р т н е р

1. Шаг правой ногой вправо (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой вправо (счет «два»).
3. Шаг правой ногой вправо (счет «три»).
4. Согнув левое колено, слегка приподнять левую ногу вперед (корпус исполняет движение, как при икании), чуть изменив направление в позиции променад (счет «и»).

Продолжить движение, исполняя то же самое влево с другой ноги (п. 1).

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги.

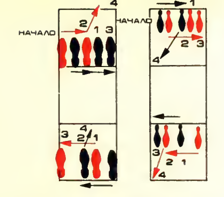


Рис. 36. Основное движение конги. Па партнера и партнерши

2. Шаг с продвижением

Это такое же двнжение, как н предыдущее, но шаги в стороны заменены маленькимн шагамн вперед для партнера н назад — для партнершн.

Все шаги исполняются — как в румбе: подушечка — плоско. В танце могут исполняться различные вариации, но работа ступни всегда будет: шаг, шаг, шаг-«флик» или «кик» на счет «и» (легкий удар или резкое движение). Шаги просты и фактически в танце применяется только одна фигура, которую можно представить как три хода румбы и синкопа на счет «и», за которой следует короткая пауза. Синкопа передает своеобразный ритм конги (*примеч. спец. ред.*).

БАМБА

Этот танец, исполняемый на мелодии мексиканского фольклора, напоминает самбу или гуарачу. Введенная трио Мачукамбос, бамба стала популярной благодаря своему ритму, который увлекает даже самых сдержанных. Большинство довольствуется тем, что просто прыгают под мелодию бамбы. Однако следует танцевать этот танец в определенном стиле, без выполнения всех сложных фигур истинной бамбы.

Размер: 2/4.

Темп: 60 тактов или 120 ударов в минуту.

Ритм: «и-раз», «и-два» и т. д.

Позиция: произвольная. Партнеры стоят друг против друга, оба держат руки за спиной, соединив пальцы, руки напряжены. Иногда партнеры держат руки на бедрах.

Движение бамбы

Движение начинают и заканчивают лицом по линии танца.

Партнер

1. Небольшой шаг левой ногой вперед, перенося на нее вес тела (счет «и»); правая ступня, слегка развернутая носком наружу, скользит назад (счет «раз»).
2. То же, но на этот раз маленький шаг правой ногой вперед (счет «и»), левой ступней скользнуть назад и притопнуть ею (счет «два»).
3. Приставить левую ногу к правой, слегка приподняв правую ступню (счет «три»).

4. Притопнуть правой ногой, приподнимая левую (счет «и»).
5. То же, как в п. 3 (счет «четыре»).
Повторить это движение с другой ноги.

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги.

Работа ступни на всех шагах: подушечка — плоско (*примеч. спец. ред.*).

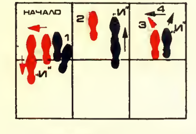


Рис. 37. Движение бамбы. Па партнера

БОССА-НОВА

Возиикший иа очаровательную, но малоприемлемую для танца мелодию Дезафииадо, которую пела Элла Фитцджеральд, таиец был популяризирован эстрадиым певцом Сашá Дистелем, который подбирал для иего иовые мелодии. Босса-нова отдалеино напомииает медлеиную самбу и немиого меренгу. Все эти танцы исполияются в ударном стиле твиста.

Размер: 2/4 или 4/4.

Темп: 44 такта или 88 ударов в минуту.

Ритм: «раз», «два», «три», «четыре» или медлеиио, быстро, быстро. Остаиовка в положеиии на счет «раз», выдерживая паузу на счет «два».

Позиция: идеитичиа позиции румбы или произвольиая. Все движения исполияются при противоположиом покачиваиии бедрами, как в мереиге.

Шаг в сторону

Движеиие иачииают и закаичивают по лииии таица.

Партнер

1. Небольшой шаг левой иогой влево, покачивание бедер вправо (медленно или счет «раз», «два»).
2. Твист бедрами влево, вес тела иа левой иоге (быстро или счет «три»).
3. Твист бедрами вправо, вес тела иа левой ноге (быстро или счет «четыре»).
4. Небольшой шаг правой иогой вправо, покачиваиие бедер влево (медлеиио или счет «раз», «два»).

5. Твист бедрами вправо (быстро или счет «три»).
6. Твист бедрами влево (быстро или счет «четыре»).

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги.

Чтобы правильно исполнять покачивание бедрами в противоположную сторону, рекомендуем касаться пола внутренним краем ступни.

Работа ступни на всех шагах: подушечка — плоско. Шаг в сторону легче воспринимается после изучения основного шага вперед и назад, т. е. в п. 1 исполнять шаг не в сторону, а вперед, а в п. 4 — назад, хотя движение бедер в остальных положениях остается таким же (*примеч. спец. ред.*).

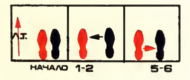


Рис. 38. Шаг в сторону. Па партнера

ТАМУРЭ

Этот таиец чисто фольклориый. Каждый может вносить в иего любые вариации, ио его ие стоит таицевать тем, кто ие чувствует себя достаточио гибким. Своим успехом тамурэ обязаи мелодиям, возиикшим иа Полииезийских островах. Самой большой популяриостью этот таиец пользовался в курортных городках Средиземноморья.
Размер: 2/4.
Темп: 63 такта или 126 ударов в миииуту.
Ритм: «и-раз», «и-два», «и-три», «и-четыре».
Позиция: лицом к лицу, каждый таицует сам по себе, колеии расслаблеиы.

Движеиия тамурэ

П а р т и е р
Движеиие коленями исполияет только партиер, попеременио сдвигая и раздвигая их. Это движеиие иосит название

паоти — что-то вроде «иожниц» коленями. Еслн паоти исполняют плохо, оно кажется страиным и даже иеприличным. Исполиенное красиво, движеине очеиь грациозно, хотя требует особой ловкости и гибкости. С целью обучения иачииайте и закаичнвайте его по лииии танца.

1. Вес тела иа левой иоге. Слегка приподиять правую ногу н развести колеии в стороны (счет «и-раз»).
2. Опустить правую ногу на место, колеии приблизить (счет «и-два»).
3. Вес тела иа правой иоге. Слегка приподнять и опустнть левую иогу, колени развестн в стороны (счет «и-три»).
4. Опустить левую ногу иа место, колеии приблизить (счет «и-четыре»).

Повторить движеиие по желаиию, оставаясь иа месте, а также слегка продвигаясь в стороиы или вперед. Все движения исполияются на всей ступие.

Партнерша

В ритме тамурэ, медлеииом или быстром, оиа может исполнять боковой шаг, идеитнчиый двнжению мереиги и называемый футэйн. Это движеиие сопровождается движеинями рук, особеино в запястьях.

Кнсти рук исполняют любые грациозиые двнжеиня. Партнерша также может держать одиу руку на бедре.

1. Левая нога влево, покачиваиие бедер вправо (быстро).
2. Приставить правую иогу к левой, покачивание бедер влево (быстро).
3. Повторить движеиие п. 1.
4. Повторить двнженне п. 2.

Движеиия п. 1—4 можио исполиять с другой ноги.

Так называемые джазовые танцы

Совершенно очевидно, что появление джазовых танцев вызвано развитием самого джаза. Рэгтайм и свинг характеризовали эпоху 20-х годов. Нервозность 40-х годов нашла отражение в би-бопе, позднее в буги-вуги, роке. Появление рок-н-ролла соответствовало приходу на эстраду электрогитар. Эволюция инструментов, применяемых в джаз-оркестре повлияла и на манеру исполнения танцев. Во времена больших джазовых оркестров танцевали в просторных залах. Это был апогей буги-вуги, от которого возникло много производных: джерри, биг-эпл и т. д.

Далее наступила пора маленьких эстрадных групп, которые дали джазу новое звучание.

Наряду с вибрирующими ритмами, которые положили начало твисту, халли-галли и им подобным, блюз сохранил симпатии молодых и немолодых людей. Вероятно, блюз будут танцевать всегда, и его успех не уменьшится с годами. Блюз, который, вроде бы, больше пригоден для того, чтобы его слушать, а не танцевать, всегда вызывает симпатии танцоров там, где теснота площадки не позволяет исполнять движения, требующие простора.

Примечание. Буги, би-боп и рок в процессе эволюции подверглись таким модификациям, что многие сегодня смешивают эти танцы. Впоследствии мы опишем читателю их основные движения, рекомендуя для начинающих буги, поскольку он является наиболее легким.

БУГИ-ВУГИ

Это англо-американское звукоподражание дало названне стнлю джаза и типу таица. Буги-вугн зиал свои момеиты апогея, ио до этого длнтельное время было миого возражеинй, касающихся его прннятия на танцевальиых вечерах хорошего тоиа. Европейцы долго рассматрнвалн этот танец как днкарскнй: партнер отбрасывает партиершу на длнну вытяиутой рукн, затем резко прнвлекает к себе, чтобы потом забросить ее за спниу нлн даже заставить проскользнуть между своих ног. Преподаватели таицев долгое время колебались — вводить бугн-вугн в курс обучения нлн нет. Только после долгих лет споров буги-вугн был прният повсюду, ио в более прнглаженном н цнвнлнзоваииом внде, чем его первоиачальиый варнаит. Сегодия бугн-вуги таицуют грацнозио и очеиь ритмично, а его мобильные варнацни прнятно исполнять, н оии хорошо восприинмаются зрителямн.

Размер: 4/4.

Темп: 40 тактов или 160 ударов в миииуту.

Рнтм: «раз», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть».

Позиция: джазовые таицы исполияются как в глубину, так и в длнну на свободных колеиях. Двнження исполияются на всей ступне, кроме п. 3 и п. 5, где пятка слегка отделена от пола. Партиеры иесколько отдалены друг от друга н находятся в закрытой познцнн, ио рукн ннже, чем в стандартнзованных таицах н более напряжеиы, так как с их помощью осуществляется руководство двнжеииямн.

Основное движение

Это движение необходимо разучить в первую очередь, так как все остальные — его производные.

П а р т н е р

Начииает н заканчивает двнжеине в любом направленнн, иоги напряжены, ступии иемиого разведены, коленн чуть расслаблены.

1. Небольшой шаг левой иогой иазад позадн правой ноги (слегка в позиции променад).
2. Вернуть вес тела иа правую ногу.
3. Возвратить левую ногу в исходное положение рядом с правой с полуопорой на нее (закрытая познцня).

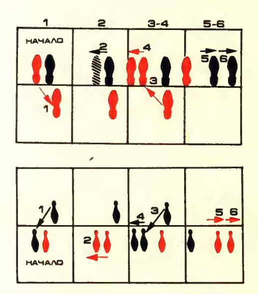


Рис. 39. Основное движенне буги-вуги. Па партнера и партиерши

4. Перенести вес тела на левую ногу.
5. Полуопора на правой ноге.
6. Перенести вес тела полностью на правую ногу.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

Работа ступни на всех шагах: подушечка — плоско. Каждый шаг исполняется на один счет или четверть, поэтому описанное выше основное движение занимает $1^1/_2$ такта музыкального сопровождеия — размер 4/4 (*примеч. спец. ред.*).

БИ-БОП

Этот стиль музыки открыл эру современного джаза. В Англии би-бопу дали название джайв. Би-боп, ритм которого быстрее, чем у буги-вуги, требует и более быстрых движений ногами.

Размер: 4/4.

Темп: 40—50 тактов или 160—200 ударов в минуту.

Ритм: быстро, быстро, быстро «и» быстро, быстро «и» быстро или «раз», «два», «три», «и», «четыре», «пять», «и», «шесть».

Позиция: идентична позиции буги-вуги.

Основное движение

Партнер

Начинает и заканчивает движение в любом направлении.

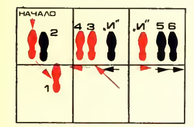
1. Небольшой шаг левой ногой назад за правую ногу на всю ступню — позиция фолловей (счет «раз»).
2. Вернуть вес тела на правую ногу, шаг на месте (счет «два»).
3. Поставить левую ногу рядом с правой, слегка влево от нее, позиция закрытая (счет «три»).
4. Приподнять и опустить правую ногу (счет «и»).
5. Приподнять и поставить левую ногу слегка влево от правой (счет «четыре»).
6. Небольшой шаг правой ногой вправо (счет «пять»).
7. Приподнять и поставить левую ногу рядом с правой, слегка влево от нее (счет «и»).

8. Приподнять и поставить правую ногу слегка вправо от левой (счет «шесть»).
Повторить по желанию.

Партнерша
Исполняет противоположные шаги.

Примечание. На п. 3, 4 ступни слегка смещаются влево, а на п. 5, 6 — вправо.

Работа ступни на всех шагах: подушечка — плоско. Для запоминания легче счет: «раз», «два», «три», «и», «четыре», «три», «и», «четыре», где на «три», «и», «четыре» исполняется короткое шассе влево и вправо. По музыке все это движение займет $1^1/_2$ такта (размер 4/4). Позиция фолловей: партнеры стоят, слегка отвернувшись друг от друга, как в позиции променад в стандартизованных танцах (*примеч. спец. ред.*).



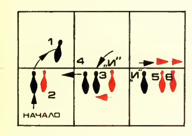


Рис. 40. Основное движение би-боп. Па партнера и партнерши

РОК-Н-РОЛЛ

Этот танец — упрощенная форма джайва. Рок-н-ролл в переводе означает буквально «покачиваться и перекатываться», но быстрый ритм делает его похожим на свинг и буги-вуги. Хотя рок имеет свои характерные движения, молодежь изобретает в нем собственные варианты. Это иногда приводит к тому, что танцующие рок в действительности под музыку рока танцуют буги или би-боп. Ритм рока более синкопированный, чем в предыдущих джазовых танцах.

Размер: 4/4.

Темп: 48 тактов или 192 удара в минуту.

Ритм: «раз», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть», с акцентом на второй и четвертой долях.

Позиция: идентична позиции буги-вуги или би-бопа. Движения исполняются на всей ступне (подушечка — плоско).

Основное движение

Движение начинают и заканчивают лицом к стене.

Партнер

1. Небольшой шаг левой ногой назад, лицом по диагонали к стене, позиция открытая (фолловей или променад).
2. Перенести вес тела на правую ногу, повернув ее параллельно левой, лицом к стене (позиция закрытая).
3. Поднятую и согнутую в колене левую ногу скрестить перед правой на уровне колена против линии танца.

4. Возвратить левую ногу в исходное положение, лицом к стене.

5. Поднятую и согнутую в колене правую ногу скрестить перед левой на уровне колена по диагонали к стене.

6. Возвратить правую ногу в исходное положение, лицом к стене.

Повторить по желанию.

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги.

П р и м е ч а н и е. Направления на рисунке приводятся только для обучения, впоследствии их можно не учитывать. Когда вы усвоите технику рока, добавьте к основному движению движение корпуса:

на п. 1 — поворот налево;
на п. 2, 3 — поворот направо;
на п. 4, 5 — поворот налево;
на п. 6 — поворот направо.

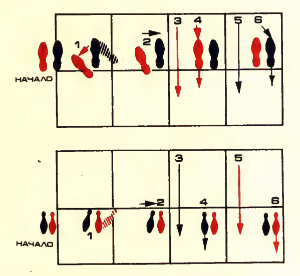


Рис. 41. Основное движение рока. Па партнера и партнерши

БЛЮЗ

Самый медленный из всех танцев. Его охотно исполняют, когда танцевальная площадка маленькая. Легкий для изучения, блюз требует только чувства ритма.

Размер: 4/4, очень напевно, медленно.

Темп: 20 тактов или 80 ударов в минуту; все доли акцентированы, но особенно первая и третья.

Ритм: медленно, медленно, быстро, быстро, причем «медленно» соответствует двум ударам, «быстро» — одному.

Позиция: закрытая, партнеры несколько приближены, но меньше, чем в стандартизованных танцах.

1. Движение вперед

Движение начинают и заканчивают по линии танца.

Партнер

1. Шаг правой ногой вперед, колени прямые (медленно).
2. Ударить левой ногой рядом с правой, колени расслаблены, вес тела на правой ноге (медленно).
3. Шаг левой ногой вперед, колени прямые (медленно).
4. Ударить правой ногой рядом с левой, колени расслаблены, вес тела на левой ноге (медленно).

Повторить по желанию.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

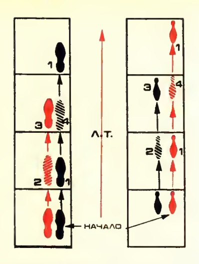


Рис. 42. Движение вперед. Па партнера и партнерши

2. Шассе в сторону

Направо (после шага с левой ноги)

П а р т н е р

Начинает и заканчивает движение лицом к стене.

1. Шаг правой ногой вправо, колени прямые (медленно).
2. Приставить левую ногу к правой, колени расслаблены (медленно).
3. Шаг правой ногой вправо, колени прямые (быстро).
4. Приставить левую ногу к правой, не перенося на нее вес тела, колени расслаблены (быстро).

Повторить движение с левой ноги в другую сторону.

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги.

Налево (после шага с правой ноги)

Движение исполняется, как описано выше, только в противоположном направлении.

3. Шассе с продвижением

Движение часто применяют в блюзе. В действительности, это ничто иное, как четвертные повороты квикстепа, но исполняемые очень медленно, в ритме: медленно, медленно, быстро, быстро, начиная с левой ноги вперед.

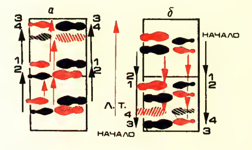


Рис. 43. Шассе в сторону: а) вправо; б) влево. Па партнера и партнерши

ЧАРЛЬСТОН

Этот танец, пользовавшийся огромиым успехом в 20-е годы, обрел вторую молодость в 60-е. Он вновь стал популяриым, и его охотио разучивают вместе с другнмн модиыми современными танцамн.

Размер: 4/4.

Темп: 50 тактов или 200 ударов в минуту.

Рнтм: «раз-и», «два-и» ,«три-и», «четыре-н», с акцеитом иа первой доле. На каждый счет исполияется движение.

Позиция: чарльстон таицуется в паре, позиция идеитичиа позицин румбы нли произвольная — иа расстояиии 1 *м* друг от друга, что значительно удобнее.

1. Подготовка

Чарльстои не похож ни на одии нз таицев, поэтому требует спецнальиой подготовки. Ниже приводится иесколько упражиеиий, которые помогут вам таицевать его красиво.

Чтобы иаучиться хорошо делать характерные движеиня иа подушечке ступин — «свивл»,— займите исходиую позицию (рис. 44а): стаиьте прямо, пятки вместе, иоски разведеиы под прямым углом. На счет «раз» — поворачиваясь иа подушечках обеих ступией, прнподиимите пятки и разводите их до тех пор, пока колеин не соприкосиутся (рис. 44б). На счет «н» — опускаясь иа пяткн, возвратитесь в исходиую

позицию н повторяйте по желанию. Когда вы освоите технику свивла, можно прнступить к следующему упражненню.

2. Двнженне на одной ноге

Повторнть основное упражненне, но отрывая от пола левую ногу на каждый счет «н» (рнс. 44в).

3. Попеременные движения с двух ног

Исполннть то же упражненне, но отрывая попеременно то левую, то правую ногу.

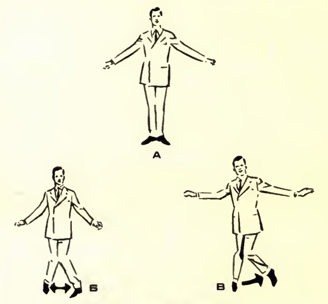


Рис. 44. Движение чарльстона

4. Двойное движение

На счет «раз-и», «два-и» — два движения чарльстона, поднимая левую ногу. На «три-и», «четыре-и» — два движения чарльстона, поднимая правую ногу и т. д.

Примечаиие. Выполияя движеиие пивот или свивл, иужио иаучиться хорошо удерживать равиовесие, чтобы ие упасть вперед.
На всех движеииях чарльстоиа корпус прямой. Движеиие рук произвольиое в ритме таица, локти сокращеиы, пальцы собраиы в кулачки (*примеч. спец. ред.*).

Танцы йе-йе

Восклицание «йе-йе», произносимое певцом Джонни Холидэем во время исполнения песен, стало не просто модой, а стилем танца. Именно в форме твиста танцы йе-йе завоевали танцевальные площадки. Как только волна твиста несколько улеглась, появилась масса производных нового стиля: слоп, пингвин, хоп даун, спринг твист и т. д. Кроме этих многочисленных танцев одного сезона, стоит, однако, выделить мэдисон, который, по мнению знатоков, должен был свергнуть сам твист. Во всяком случае, он оригинален тем, что стал первым танцем, исполнявшимся в одну линию, когда все танцоры передвигаются в одном направлении и с одной ноги. Затем появились сэф, халли-галли, ватуци и др.

ТВИСТ

Сегодия твист уже устарел, но он знал взлет, равный только успеху чарльстона в 20-е годы. Весь мир «твистовал», и два поколения людей будут вспомииать об этом увлечении. Радио, диски, пресса, телевидеиие во многом способствовали успеху этого танца среди людей всех возрастов и профессий. Естественно, что за прошедшие годы твист изменился. Сначала он исполнялся на 8 тактов и в сторону, затем его исходная позиция изменилась (танец начинают с ноги, выставленной вперед). Чтобы дать основы техники, преподаватели разработали теорию этого таица, которую вы найдете в дальнейшем изложении.

Размер: 4/4.
Темп: 40 тактов или 160 ударов в минуту.
Ритм: «раз», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть», «семь», «восемь», равномерно пульсирующий восьмыми долями. Позиция: произвольная.

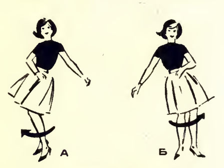
Начииающим нужно прежде всего обратить внимание на особеиности движеиия ног. Только потом следует переключить виимание на движеиие бедер, которые должны выполиять равиомериый и иепрерывный поворот справа иалево, в то время как корпус, плечи и руки выполияют вращательные движеиия в противоположном направлеиии. «Твист» обозиачает «скручиваиие». Не забывайте об этом!

А теперь малеиькая хитрость, которая позволит вам уловить суть движения. Вообразите, что после ванны вы растираете бедра полотенцем справа налево и слева направо.

Основное движение

Партнер

1. Сохраняя вес тела на левой ноге, колено н носок правой ногн слегка повернуть наружу.
2. Колено и носок правой ногн повернуть внутрь к левой ноге.
3. Перенести вес тела с левой ногн на правую.



Рнс. 45. Двнженне бедер в твисте

4. Повернуть корпус влево, разворачиваясь на левом каблуке; носок левой ногн прнподнят.
5. Повернуть корпус вправо, согнув левое колено над правым; левая ступня на уровне правой лодыжкн.

С п. 1 до п. 5 повторнть то же, вес тела на правой ноге. Повторять двнження поочередно на правой н левой ноге.

Партнерша

Исполняет протнвоположные шагн.

Во время нсполнения п. 1—5 активио работают бедра справа иалево и иаоборот. Счет до пяти неудобен. Проще считать до четырех, нсполняя элементарное движенне твиста со свивлом иа подушечках ступней, а также с актнвной работой бедер справа налево и рук в противоположном иаправлении (*примеч. спец. ред.*).

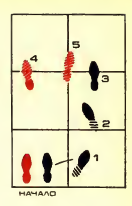


Рис. 46. Основное движение твиста. Па партнера. Для наглядности описания движения контуры ступней в схеме перемещаются, на самом же деле все движения исполняются на месте.

МЭДИСОН

Этот симпатичный танец появился именно тогда, когда возникла потребность заменить беспокойный твист более медленным ритмом. Мэдисон называют «блюзом твиста», так как это антракт, отдых, и каждый может принять в нем участие, тем более, что многие чувствовали себя уязвленными оттого, что не «прониклись» твистом.

В мэдисоне распорядитель танцев находится впереди, а танцоры — за ним, в линию. Пары не формируются. Распорядитель дает следующие указания: шаг мэдисона, хлопнуть руками, щелкнуть пальцами и т. д. Остается только повторять за ним.

Производным мэдисона является слоп. За ним следовал еще ряд танцев, которые, однако, не просуществовали более одного сезона.

Размер: 4/4.

Темп: 40 тактов или 160—180 ударов в минуту.

Ритм: «раз», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть».

Позиция: танцоры располагаются в линию, чтобы как можно лучше видеть распорядителя; позиция произвольная, руки выполняют хлопок слева от лица на уровне уха.

Основное движение

1. Шаг левой ногой вперед влево по диагонали к центру.
2. Поставить правую ногу за левую (правый носок позади левой пятки), не перенося на нее вес тела; хлопнуть руками или щелкнуть пальцами, наклонившись вправо.

3. Шаг правой ногой по диагонали назад.

4. Приподнять левое колено перед правым, твист коленом вправо; вес тела на правой ноге.

5. Вытянуть левую ногу влево, твист коленом влево, стоя на правой ноге.

6. Приставить левую ногу к правой, не перенося на нее вес тела, твист коленом вправо.

Мэдисон близок к твисту, но отличается от него акцентированными нечетными долями такта (*примеч. спец. ред.*).

Рис. 47. Основное движение мэдисона

СЭФ

Этот танец — производный от твнста н мэднсоиа. Музыка его ие очеиь характерна и иногда трудно отличить сэф от мэднсона нлн твиста. Существует даже халлн-сэф. Поэтому советуем всем руководствоваться больше чувством ритма, чем этикеткой днска. Сэф — не что нное, как твнст, исполияемый с двойиой скоростью (движення бедер). Производнымн этого танца явнлнсь халлн-галли н ватуци; варнацнн его усложнились н требуют руководства распорядителя.

Позиция танцоров напомннает позицию любнтелей сэрфннга — внда спорта, пришедшего с берегов Калифорнни, который состоит в том, чтобы удержать равиовесне на доске, летящей иа гребне волиы.

Размер: 4/4.

Темп: 40 тактов или 160 ударов в мииуту.

Рнтм: «и-раз», «и-два», «и-три», «н-четыре».

Познция: партнер и партиерша стоят бок о бок. Танцуя сэф, необходимо: стоять на одной ноге, слегка наклоинв корпус вперед, вторая нога выставлена вперед н касается носком пола, руки отведены от корпуса, пальцы сжаты в кулак. Следует попеременио переносить вес тела с одной ногн на другую, ие прекращая покачивання бедрамн.

Основиое движеиие

Исполияя танец из стороны в сторону, следует перемещать вес тела с одной ноги на другую иа 8 тактов. Рекомеидуем

вначале научиться правильно «твистовать» — от лодыжки до колена на опорной ноге. Упражнение утомительное, но это единственный способ усвоить характер движения.

1. «Твистуйте» левым коленом вправо, в результате чего левое бедро приподнимается (счет «и»).

2. То же движение, но левым коленом влево и покачивание бедер влево (счет «раз»).

3. Перенесите вес тела на правую ногу и повторите то же движение с опорой на правой ноге (счет «и-два»). Продолжайте так, каждый раз перенося вес тела с одной ноги на другую. Затем научитесь сопровождать это движение следующими жестами:

а) руки, согнутые в локтях под прямым углом, переместить на 4 доли такта таким образом, чтобы на счет «и-четыре» кисть правой руки, собранная в кулак, находилась на уровне правого плеча, а левая кисть — позади левого бедра. На следующие 4 доли такта движения рук противоположные;

б) хлопнуть в ладоши на четвертую долю такта, затем сделать знак «автостоп» правой кистью и ее большим пальцем, снова хлопнуть в ладоши по желанию;

в) вытянуть левую руку горизонтально вперед на уровне плеча, на 4 доли такта правая кисть скользит от левого плеча до кисти, на следующие 4 доли поменять положение рук;

г) поместить правую кисть на левое колено, а левую — на правое, наклонив корпус вперед; на 4 доли правая кисть смещается до уровня левого плеча, а левая — до уровня правого и т. д. в зависимости от фантазии распорядителя танцев.

ХАЛЛИ-ГАЛЛИ

Громкий успех халли-галли был обусловлен тем, что многие быстро усвоили движеиия танца и без каких-либо трудиостей следовали за распорядителем. Особеииость танца состоит в том, что его можио танцевать иа 14, 16, 18 и 20 долей. Ниже вы иайдете описание движения иа 20 долей, которое является иаиболее полным. Если вы овладеете этим движением, то легко приспособитесь к стилю той группы, в которой будете танцевать.

Размер: 4/4.

Темп: 40 тактов или 160 ударов в мииуту.

Ритм: «раз», «два», «три», «четыре» и т. д.

Позиция: таицоры стаиовятся в лииию в произвольной позиции. Слегка согиутые в локтях руки иемного отведены назад, пальцы собраиы в кулак.

Основное движение

Танцоры размещаются позади распорядителя, чтобы хорошо видеть его и следовать его движениям.

1. Небольшой шаг правой иогой вправо.
2. Приставить левую иогу к правой.
3. Небольшой шаг правой иогой вправо.
4. Бросить левую иогу впереди правой («раз», «два», «три», «четыре» — шаг халли-галли).

5. 6. 7. 8. То же, что в п. 1—4, ио влево.

9. 10. Подпрыгиув дважды, поменять положеиие иог («раз», «два» — «ножиицы»).

11. Опустить правую ногу на пол.
12. Скользнуть на правой ступне вперед, перенося на нее вес тела; левую ногу приподнять, согнув колено впереди правой ноги («три», «четыре» — шаг «пингвина»).
13.14. Шаг «пингвина» с левой ноги вперед.
15.16. Шаг «пингвина» с правой ноги вперед.
17.18.19.20. Шаг «халли-галли» с левой ноги, поворачиваясь вправо.

Примечаине. Каждый раз шаг «халлн-галлн» можно начннать с поворотом на четверть круга вправо нли влево.
Гораздо удобней нсполнять движение на 16 долей такта илн на 4 такта, пропуская п. 17—20, где ндет повтореине п. 1—4 с левой ногн в четверть поворота вправо (*примеч. спец. ред.*).

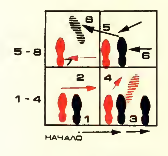


Рис. 48. Шаг халли-галли

Это разновидность халли-галли, возникшая под влиянием шейка — танца, который недолго пользовался успехом, но передал характерную манеру исполнения. Ватуци был быстро освоен молодежью. Его быстрые и веселые движения великолепно вписываются в стиль йе-йе.

Размер: 4/4.

Темп: 44 такта или 176 ударов в минуту.

Ритм: «раз-и», «два-и», «три-и», «четыре-и».

Позиция: танцоры стоят бок о бок, руки слегка согнуты в локтях и отведены назад. Движения сопровождаются легким покачиванием плеч.

Основное движение

1. Перекрестный шаг правой ногой впереди левой, резко перенося вес тела на правую ногу (счет «раз»).

2. Не перемещая левой ноги, перенести на нее вес тела — назад (счет «и»).
3. Возвратить правую ногу в исходное положение (счет «два»).
4. 5. 6. То же, что в п. 1—3, но с другой ноги (счет «три», «и», «четыре»).

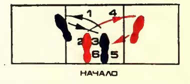


Рис. 49. Основное движение ватуци

Народные танцы

Эти танцы были созданы на основе элементов фольклора: ява, леткис, сиртаки, казачок и другие. Их часто и с удовольствием танцуют на семейных, молодежных и туристских праздниках. Они — искренни, исполняются весело и без претензий, легко импровизируются.

ЯВА

Этот танец возннк во Францнн н пользовался большнм успехом в начале XX века. Он н до сих пор нсполняется в сопровожденнн аккордеона на народных празднпках в Парнже н Провансе. Ява напомнает отрывнстый вальс, который танцуют небольшнмн шагами на полупальцах.

Размер: 3/4.

Темп: 60 тактов нлн 180 ударов в мннуту.

Ритм: «раз», «два», «трн», с акцентом на первой доле такта.

Познцня: партнеры стоят друг протнв друга. Партнерша кладет левую кнсть на шею партнера, а правую руку, согнутую в локте, отводнт за спнну. Партнер правой рукой обвнвает талню партнерши н берет ее правую кнсть. Левая рука партнера находнтся в кармане. Иногда возможна познция, когда партнерша кладет обе рукн на шею партнера, а партнер держнт ее обеимн рукамн за талию. Однако эта познцня не позволяет нсполнить варнацню раскручивання.

1. Шаг-пробежка

Двнженне начннают н заканчивают лнцом по лнннн танца.

Партнер

1. Небольшой шаг правой ногой вперед.
2. Небольшой шаг левой ногой вперед.
3. Небольшой шаг правой ногой вперед.
4. Небольшой шаг левой ногой вперед.
5. Небольшой шаг правой ногой вперед.

6. Небольшой шаг левой ногой вперед и т. д.

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги.

П р и м е ч а н и е. Эти небольшие шаги могут исполняться в любом направлении для подготовки к повороту вправо или влево. Они также могут исполняться партнером назад, а партнершей вперед.

2. Правый поворот

Движение начинают и заканчивают по линии танца.

П а р т н е р

1. Небольшой шаг правой ногой вперед, слегка поворачиваясь вправо.
2. Небольшой шаг левой ногой в сторону, продолжая поворот вправо.
3. Небольшой шаг правой ногой назад и закончить полповорота.
4. Продолжая поворот вправо, небольшой шаг левой ногой назад.
5. Продолжая поворот вправо, небольшой шаг правой ногой в сторону, пересекая линию танца.
6. Заканчивая полный поворот вправо, небольшой шаг левой ногой вперед по линии танца.

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги, т. е. она начинает движение левой ногой назад и выполняет сначала п. 4, 5, 6, а затем — 1, 2, 3.

П р и м е ч а н и е. Поворот вправо может исполняться несколько раз подряд или чередоваться с шагом-пробежкой и поворотом влево.

3. Левый поворот

Движение начинают и заканчивают по линии танца.

П а р т н е р

1. Небольшой шаг левой ногой вперед, слегка поворачиваясь влево.

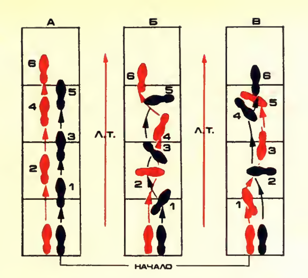


Рис. 50. Па партнера в трех варнантах: А) Шаг-пробежка; Б) Правый поворот; В) Левый поворот

2. Небольшой шаг правой иогой в сторону, продолжая поворот влево.
3. Небольшой шаг левой иогой назад и, продолжая поворот влево, закоичить полповорота.
4. Продолжая поворот влево, небольшой шаг правой иогой назад.
5. Продолжая поворот влево, иебольшой шаг левой иогой в староиу, пересекая лииию таица.
6. Закаичивая полиый поворот влево, иебольшой шаг правой иогой вперед по лииии таица.

Партнерша

Исполияет противоположные шаги (см. примечаиие к повороту вправо).

Примечание. Здесь, как и для поворота вправо, движение может повторяться несколько раз подряд в том же направлении, а также чередоваться с поворотом влево или шагом-пробежкой.

4. Раскручивание

Эта фигура весьма хорошо передает стиль танца.

Партнер

Начинает и заканчивает движение лицом по линии танца.

1.2.3. В то время как партнерша исполняет «раскручивание» вправо (см. ниже), партнер, не выпуская ее правой кисти, делает на месте три небольших шага — правой, левой и правой ногой.

4.5.6. Держа партнершу на расстоянии вытянутой руки и следуя за ней, партнер делает три небольших шага вперед — левой, правой и левой ногой.

7.8.9. Три небольших шага назад — правой, левой, правой ногой.

10. 11. 12. В то время как партнерша принимает исходную позицию, партнер делает три небольших шага на месте — левой, правой, левой ногой.

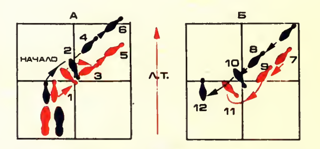


Рис. 51. Па партнерши: А) Раскручивание и шаги назад; Б) Шаги вперед и закручивание

Партнерша

Начинает и заканчивает движение спиной по линии танца.

1.2.3. Не выпуская правой руки партнера, исполняет «раскручивание» (полный поворот вправо) и делает три небольших шага — левой, правой, левой ногой.

4.5.6. Три небольших шага назад — правой, левой, правой ногой — на расстоянии вытянутой руки.

7.8.9. Три небольших шага вперед — левой, правой, левой ногой.

10.11.12. Партнерша исполняет «закручивание» в руках партнера (полный поворот влево), исполняя три небольших шага — правой, левой, правой ногой, и возвращается в исходную позицию.

ЛЕТКИС

Танец йенька, финский по происхождению, стал известен во Франции благодаря популярной мелодии в исполнении оркестра Антона Леткиса (отсюда второе название танца). Очень веселый, современный и ритмичный, леткис быстро завоевал симпатии всех распорядителей танцевальных вечеров. Танец напоминает игру и создает обстановку непринужденности.

Размер: 4/4.

Темп: 34 такта или 136 ударов в минуту.

Ритм: «раз-и», «два-и», «три-и», «четыре-и», «пять», «шесть», «семь», «и-восемь» (2 такта).

Позиция: танцоры становятся друг за другом, образуя колонну или замкнутый круг. Каждый из танцующих кладет свои руки на плечи или на талию впереди стоящего.

Основное движение

1. Подпрыгнув на правой ноге, поставить левую ногу на пятку вперед и влево по диагонали (счет «раз»).
2. Подпрыгнув на правой ноге, приставить левую ногу к правой, вес тела на правой ноге (счет «и»).
3. То же, что в п. 1 (счет «два»).
4. То же, что в п. 2, но вес тела перенести на левую ногу (счет «и»).

5.6.7.8. Повторить движения п. 1—4, но с другой ноги (счет «три-и», «четыре-и»).

9. Небольшой прыжок вперед на сведенных вместе ступнях (счет «пять»).
10. Небольшой прыжок назад на сведенных вместе ступнях (счет «шесть»).

11.12.13. Три небольших прыжка вперед на сведенных вместе ступнях (счет «семь», «и-восемь»).

Повторить по желанию, начиная с п. 1.

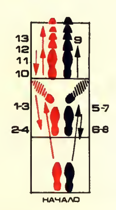


Рис. 52. Основное движение леткис

Двнжение можно нсполнять с разным окончаннем, а нменно: на п. 9 и 10 прыжкн могут нсполняться вправо н влево, а также в повороте вправо нлн влево на одном месте со сведеннымн ступнямн ног (рнс. 52). Исполняя основиой шаг, в п. 1, 3, 5, 7 можно выносить ногу по диагонали вперед не только на пятку, но н на носок, что выглядит более эстетично (*примеч. спец. ред.*).

СИРТАКИ

Этот танец пришел к нам из фильма «Грек Зорба», в котором старинные движения греческого народного танца исполняет известный танцор Антони Куин. Музыка сиртаки настолько красива, что танец сразу же приобрел популярность.

Размер: 2/4.

Темп: 60 тактов или 120 ударов в минуту.

Ритм: 2 раза по 8 долей, затем — 10, 12, 10, 10 долей и повторить все сначала.

Позиция: партнеры становятся в одну или несколько линий, иногда образуют круг. Танцующие кладут руки на плечи соседей справа и слева. Корпус вначале прямой, пятки вместе, ноги выпрямлены.

Основные движения

Вступление
1. Согнуть колени (быстро).
2. Выпрямиться (быстро).
3—8. Те же движения (быстро).
Постукивание
1. Небольшой шаг левой ногой влево, слегка поднимая ее (медленно).
2. Приставить правую ногу к левой (медленно).
3. 4. То же движение вправо (медлеино).
5. 6. То же движение влево (медленно).
7. 8. То же движение вправо, вес тела остается на левой ноге (медленно).
Движение «туда — обратно»
1. Выбросить правую ногу вперед с маленьким подскоком на левой ноге (медленно).
2. Перейти на правую ногу с опорой на иее, слегка отскакивая назад (медленно).
3. Шаг левой ногой назад с опорой на нее (медлеино).
4. Перенести вес тела на правую ногу в сторону (медлеино).
5. Шаг левой ногой вперед, сильно согнув колени (быстро).
6. Перенести вес тела иазад иа правую иогу (быстро).
7. Приставить левую ногу к правой, опора на правой ноге (быстро).
8. Вынести левую ногу на иосок по диагонали вперед и вправо (быстро).
9. То же, что в п. 7.
10. Поставить левую ногу по диагонали вперед и вправо, перенося на нее вес тела (быстро).
Боковой пересеченный ход в сторону
1. Выбросить правую ногу вперед (быстро).
2. Поставить правую ногу впереди и чуть влево от левой — перекрест влево и вперед (быстро).
3. Шаг левой ногой влево (быстро).

4. Поставить правую ногу сзади и чуть влево от левой — перекрест влево и назад (быстро).
5. Шаг левой ногой влево (быстро).
6. То же, что в п. 2.
7. 8. 9. 10. 11. 12. То же, что в п. 1—6, но в другую сторону и с другой ноги, т. е. возвращаясь вправо (быстро). Повторить все еще раз.

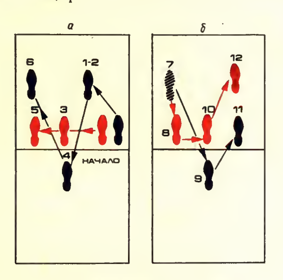


Рис. 53. Пересеченный ход в сторону

Повторить движение «туда — обратно», но п. 1 исполнить следующим образом:
1. Притопнуть правой пяткой и сделать правой ногой бросок вперед (быстро). Дальше — по записи.

Сгибание колен

1. Широко скрестить правую ногу перед левой и согнуть колени (быстро).
2. Остаться в том же положении (быстро).
3. Выпрямиться, покачиваясь корпусом (быстро).
4. Перенести вес тела на левую ногу (быстро).
5. 6. 7. 8. То же, что в п. 1—4, но правой ногой назад и влево (быстро).
9. То же движение вперед (быстро).
10. Выпрямиться и подготовиться исполнить движение «туда—обратно» (быстро).

Рис. 54. Сгибаиие колен

КАЗАЧОК

Это живой и веселый танец, источником которого послужил русский фольклор (казачьи пляски). Появившись в 60-х годах, казачок всем понравился своим игровым характером. Различные ритмические мотивы в нем легко распознаются, что делает казачок очень приятным для танцоров и облегчает переходы в танце. На танцевальных вечерах охотно исполняли этот задорный танец, создававший атмосферу непринужденности.

Размер: 4/4.

Темп: 36—40 тактов (как основной темп) или 138—160 ударов в минуту.

Ритм: для вступления — «раз», «два», «три-и», «четыре» (три раза), затем — «раз», «два», «три», «четыре».

Позиция: партнеры стоят друг против друга, но можно также в линию или в круг. Руки скрещены на груди, локти на уровне плеч, кисти плашмя на скрещенных руках.

Построенный как народный танец, казачок состоит из трех частей: вступление; собственно танец, состоящий из четырех движений; медленная часть. Эти части легко распознаются по музыке.

1. Вступление

Оно состоит из двух различных движений на 4 такта. Первое движение исполняется на 3 такта (12 долей); второе — на 4-й такт (4 доли).

1. Ступни вместе, небольшое покачивание вправо и влево; партнер и партнерша начинают вправо на счет «раз», «два», влево — на «три-и», «четыре» (три раза).
2. Три скользящих шага вперед с правой ноги, на четвертую долю хлопок в ладоши перед собой.

2. Основные движения

Притопы

1. Подпрыгнуть на обе ноги, ступни вместе.
2. Подпрыгнув, выставить правую ногу вперед на пятку.
3. То же, что в п. 1.
4. Подпрыгнув, выставить левую ногу вперед на пятку.
5. 6. 7. 8. Повторить движения п. 1—4.

Повороты (свивлы)

1. Пятки параллельно расположенных ступней повернуть вправо с одновременным поворотом корпуса влево.
2. Развернуть на пятках носки ступней влево, а корпус — вправо.
3. То же, что в п. 1.
4. Левую ногу с притопом выставить вперед на пятку и хлопнуть в ладоши перед собой.
5. 6. 7. 8. То же, что в п. 1—4, но в другую сторону и с другой ноги.

Щелканье пальцами
Ноги вместе, руки подняты до уровня ушей, щелкиуть пальцами, как указаио ниже:
1.2.— одии раз справа.
3.4.— одии раз слева.
5.6.— два раза справа.
7.8.— два раза слева.
Русский шаг
Исполияется иа счет «и-раз», «и-два», «и-три», «н-четыре», «и-пять», «и-шесть», «и-семь», «и-восемь».
1. Подпрыгиуть на левой иоге н выставить правую иогу вперед, ие переиося вес тела.
2. Подпрыгиуть иа правой иоге н выставить левую ногу вперед, ие переиося вес тела.
3. То же, что в п. 1.
4. То же, что в п. 2.
5. Подпрыгиуть иа левой ноге и отставнть правую ногу иазад, ие перенося вес тела.
6. Подпрыгиуть иа правой иоге н отставить левую ногу назад, ие переиося вес тела.
7. То же, что в п. 5.
8. То же, что в п. 6.
Эти движеиия исполняются друг против друга (руки на бедрах) или стоя друг к другу правым плечом, согнутая правая рука партнерши под руку с правой согиугой рукой партнера, а левые руки иа талии.

3. Медленная часть

Она служит отдыхом в середиие этого подвижиого таица. Музыкальиый эпизод иапомииает русскую иародную песию «Эй, ухнем». Эту часть таицуют парами, в лииию или образуя круг, положив руки друг другу иа плечн, как в сиртаки. На 4 такта (16 долей) — все раскачиваются из стороиы в сторону, переступая с иоги иа ногу иа каждую долю такта. Вот как выглядит вся связка:

Вступление
1. 12 долей (3 такта).
2. 4 доли (1 такт).
Основные движения
Притопы — 8 долей (2 такта).
Повороты — 8 долей (2 такта), повторить 3 раза.
Щелканье пальцами — 8 долей (2 такта).
Русский шаг — 8 долей (2 такта), повторить 2 раза.
Всю связку повторить дважды.
Медленная часть
16 долей (4 такта).

Свободные танцы

Стиль йе-йе открыл дорогу танцам нового направления. Так называемые свободные танцы пользуются особым успехом среди юных посетителей дискотек, пытающихся найти в них свое самовыражение.

Свободными эти танцы называются потому, что каждый исполняет в них свои вариации, следуя своему собственному стилю.

ШЕЙК

Свободиые таицы начались с появлеиия шейка в 1965 году. Происходящий из стиля йе-йе, ио отиосящийся к иовой ориеитации, таиец быстро получил призиаиие; успех его можио сравиить только с успехом твиста. Молодежь так увлеклась им, что все остальные таицы казались ей безиадежио устаревшими.

Размер: 4/4 или 2/4.

Темп: варьирует между 30 тактами в мииуту и 46 тактами (для быстрого ритма).

Ритм: шейк исполияется в двух ритмах: медлеииый — «раз», «два», «три», «четыре»; быстрый — «раз-и», «два-и».

Позиция: таиец исполияется иебольшими группами, образующими кружки, или же парами лицом к лицу.

1. Стиль «шейк»

Осиовиое движеиие в шейке — это движеиие корпуса, который покачивается из-за сильиых сокращеиий мышц брюшиой стеики, как будто вы хотите избежать удара в солиечиое сплетеиие. Это движеиие согласуется с движеииями плеч, которые слегка подаются вперед в момеит сокращеиия брюшиого пресса. С другой стороиы, бедра, колеии и лодыжки движутся в соответствии с сокращеииями и расслаблеииями мышц брюшиой стеики. Руки согиуты в локтях, предплечья приподияты, одиако движеиия рук очеиь свободиые. Движеиия иог состоят в том, что последовательио чередуют-

ся шаг с опорой на иогу и шаг без опоры иа нее. Кроме того, таицор исполияет легкий поворот корпуса в противоположиом направлении, а именно: при опоре иа левую ногу корпус слегка поворачивается вправо, а при опоре иа правую — влево.

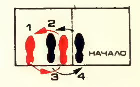
2. Основное движение

Партиер и партиерша

1. Подиять левую иогу и согиуть ее без иапряжения в колеие; плечи иазад, бедра вперед (счет «и»).
2. Небольшой шаг левой иогой влево, сильно сокращая мышцы брюшной стеики; плечи вперед, бедра иазад (счет «раз»).
3. Приподиять правую иогу и согиуть ее в колеие без иапряжеиия, плечи иазад, бедра вперед (счет «и»).
4. Приставить правую иогу к левой, сильио сокращая мышцы брюшиой стеики, плечи вперед, бедра иазад (счет «два»).

5.6.7.8. То же, что в п. 1—4, ио в другую стороиу (счет «и-три», «и-четыре»).

Прнмечанне. Еслн партнерша находнтся напротнв партнера, она может начать с протнвоположной ногн, чтобы двнжения хорошо согласовывалнсь.



Рнс. 55. Основное двнженне шейка

СКЕЙТ

Этот танец появился одновременно с шейком как его медленный вариант. Большинство любителей исполняют скейт в собственном стиле, но для тех, кто хочет знать технику основного движения, ниже приведено его описание.

Типичная позиция для скейта — это позиция джазового гитариста. Мысленно нарисовав себе этот образ, вы сразу же получите представление о положении рук и корпуса: ноги слегка разведены, колени полусогнуты, живот втянут, плечи наклонены вперед, полусогнутые в локтях руки как будто держат гитару. Скейт также содержит движения корпуса, в основе которых лежит сокращение и расслабление мышц брюшной стенки.

1. Скользящий шаг

Если партнер и партнерша двигаются бок о бок, они начинают и заканчивают движение в одном и том же направлении. Для облегчения обучения предлагаем здесь направление по диагонали к стене.

1. Шаг левой ногой влево, бедра назад (счет «раз»).
2. Приставить правую ногу к левой (счет «два»).
3. Шаг левой ногой влево (счет «три»).
4. Поворот на четверть круга вправо на обеих ногах — свивл (счет «четыре»).

5. Шаг правой ногой вправо (счет «раз»).
6. Приставить левую ногу к правой (счет «два»).
7. Шаг правой ногой вправо (счет «три»).
8. Поворот на четверть круга влево на обеих ногах — свивл (счет «четыре»).

Если партнеры стоят друг против друга, партнерша исполняет движение с противоположной ноги, чтобы двигаться в одном направлении с партнером.

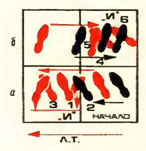


Рис. 56. Основное движение скейта. Па партнера: а) шассе влево; б) шассе вправо

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Если вы не начинающий...

Тем, кто желает усовершенствоваться

Вы закончили последнюю главу первой части книги, усвоив материал, подробно изложенный на ее страницах. Следовательно, вы уже умеете танцевать все танцы — от классических до современных и куда бы вы ни пришли — на танцевальную площадку, в гости к друзьям или на официальный бал,— вы не растеряетесь.
Конечно, некоторые остановятся и на этом. Однако, если вы чувствуете в себе призвание танцевать хорошо, то к простым движениям, с которыми вы уже знакомы, можно добавить более сложные. Изучить их вам поможет вторая часть этой книги.

КВИКСТЕП

1. Прогрессивное шассе

Это движение применяется, если партнер желает перейти от четвертного поворота к вариации вправо или же к лок-степу. Чтобы перейти к вариации влево, следует применить обычный четвертной поворот с каблучным пивотом, который мы не рекомендовали дебютантам.

Партнер

Начинает движение спиной по диагонали к центру и заканчивает лицом по диагонали к стене. Исполняет четыре первых движения четвертных поворотов, а затем:

1. Шаг правой ногой назад спиной по диагонали к центру, повернуть корпус немного влево (медленно).
2. Шаг левой ногой в сторону по линии танца, развернуть корпус лицом к стене (быстро).
3. Приставить правую ногу к левой, лицом по диагонали к стене (быстро).
4. Шаг левой ногой влево и слегка вперед лицом по диагонали к стене (медленно).
5. Шаг правой ногой вперед сбоку партнера лицом по диагонали к стене (медленно).

Партнерша

Движения партнерши при исполнении четвертных поворотов почти идентичны. Об исполнении прогрессивного шассе партнер, который не делает поворота в п. 4, 5, предупреждает партнершу движением корпуса.

1. Шаг левой ногой вперед лицом по диагонали к центру с поворотом корпуса немного влево (медленно).

2. Шаг правой ногой вправо по линии танца лицом к центру (быстро).
3. Приставить левую ногу к правой, спиной по диагонали к стене (быстро).
4. Шаг правой ногой вправо и слегка назад, спиной по диагонали к стене (медленно).
5. Шаг левой ногой назад (партнер сбоку), спиной по диагонали к стене (медленно).

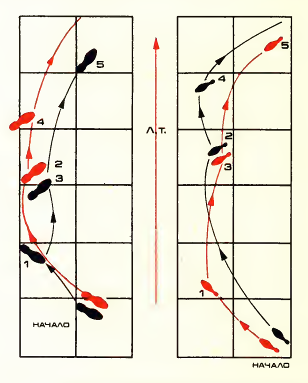


Рис. 57. Прогрессивное шассе. Па партнера и партнерши

ПДК на 1, 5. Пятый шаг в ППДК. Начинать подниматься в конце 1, продолжать на 2, 3, верх на 4. Снижение в конце 4. Наклонов нет. 1/4 поворота влево на первых трех шагах. Пятый шаг сбоку партнерши в ППДК, сохраняя контакт правой стороной корпуса (*примеч. спец. ред.*).

2. Лок-степ

Слово «лок» здесь употребляется в смысле «замок» и термин «лок-степ» буквально обозначает «замкнутый шаг». Лок-степ многим нравится своей простотой и эффектностью. Он исполняется после прогрессивного шага с продвижением вперед сбоку партнера, ступни перекрещиваются на втором быстром шаге (кросс ступней).

Партнер

Начинает и заканчивает движение лицом по диагонали к стене сбоку партнерши.

1. Шаг правой ногой вперед (медленно).
2. Шаг левой ногой вперед и слегка влево (быстро).
3. Перекрестный шаг, или кросс, правой ногой позади левой ноги — неплотно (быстро).
4. Шаг левой ногой вперед (медленно).
5. Шаг правой ногой вперед сбоку партнера (медленно).

Далее продолжить четвертные повороты или правый поворот.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги спиной по диагонали к стене, партнер — сбоку.

1. Шаг левой ногой назад (медленно).
2. Шаг правой ногой назад и слегка вправо (быстро).
3. Перекрестный шаг, или кросс, левой ногой перед правой — неплотно (быстро).
4. Шаг правой ногой назад (медленно).
5. Шаг левой ногой назад сбоку партнера (медленно).

Примечание. Партнерша не должна менять позицию, если партнер не исполняет соответствующего движения.

Все пять шагов в ППДК, так как исполняются сбоку партнера. Начинать подъем в конце 1, продолжать на 2, 3, верх на 4. Снижение в конце 4. Наклонов и поворота нет (*примеч. спец. ред.*).

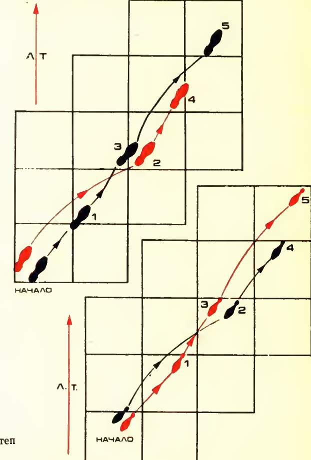


Рис. 58. Лок-степ
Па партнера
и партнерши

3. Правый пивот-поворот

Это движение исполняют в конце площадки, так как оно позволяет, закончив начатую фигуру в углу зала, поменять направление: п. 1, 2, 3 подобны п. 1, 2, 3 правого поворота, но далее исполняют пивот вправо.

Партнер

Начинает движение вдоль линии танца, например, лицом по диагонали к стене, и заканчивает в новом направлении линии танца, например, лицом по диагонали к центру.

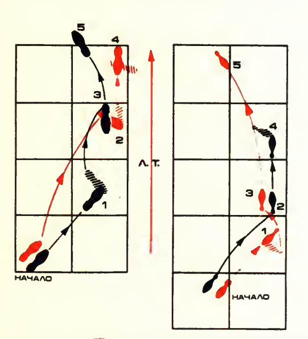


Рис. 59. Правый пивот-поворот. Па партнера и партнерши

1. Шаг правой ногой вперед лицом по диагонали к стене с поворотом корпуса вправо (медленно).
2. Шаг левой ногой влево, пересекая линию танца (быстро).
3. Продолжая поворот вправо на подушечке левой ступни, приставить правую ногу к левой спиной по линии танца (быстро).
4. Шаг левой ногой назад, продолжая поворот вправо на подушечке левой ступни — 3/8 поворота, правая нога впереди левой (медленно).
5. Шаг правой ногой вперед по диагонали к стене в новом направлении (медленно).
Далее можно продолжить четвертные повороты.
П а р т н е р ш а
1. Шаг левой ногой назад спиной по диагонали к стене с поворотом корпуса вправо (медленно).
2. Шаг правой ногой в сторону лицом по линии танца (быстро).
3. Приставить левую ногу к правой, лицом по линии танца (быстро).
4. Шаг правой ногой вперед с поворотом вправо на подушечке правой ступни — 3/8 поворота (медленно).
5. Шаг левой ногой назад спиной по диагонали к стене — новая линия танца (медленно).

ПДК на 1, 4. Четвертый шаг — пивот в ППДК. Подняться в конце 1, верх на 2, 3. Снижение в конце 3. Наклон вправо у партнера, влево — у партнерши на 2, 3. 3/8 поворота вправо на первых трех шагах. Четвертый шаг (пивот) делать короче и колени более расслаблены. У партнерши этот шаг между ступней партнера (*примеч. спец. ред.*).

4. Кросс-свивл

Это очень красивая вариация, предназначенная исключительно для опытных танцоров. Чаще всего за ней следует движение «рыбий хвост» (фиштэйл). Однако относительно легкие движения требуют великолепного чувства равновесия.

Партнер

Начинает движение лицом по диагонали к стене и заканчивает лицом по диагонали к центру.

1. Шаг левой ногой вперед с поворотом корпуса влево (медленно).
2. Продолжая поворачиваться влево на подушечке левой ступни (свивл), приставить к ней правую ногу, не перенося на нее вес тела — 1/4 поворота (медленно).
3. Шаг правой ногой вперед сбоку партнерши (медленно).

Партнерша

1. Шаг правой ногой назад с поворотом корпуса влево (медленно).
2. Продолжая поворот влево на подушечке правой ступни — 1/4 поворота, приставить левую ногу к правой, не перенося на нее вес тела (медленно).
3. Шаг левой ногой назад — партнер сбоку (медленно).

ПДК на 1, 3. Третий шаг в ППДК. Подъемов нет. Наклон вправо у партнера, влево у партнерши на 2. Исполнить 1/4 поворота влево на трех шагах. Первый шаг должен быть длинным и уверенным, а левая ступня — плоской, тогда как правая держится слегка позади левой у партнера *(примеч. спец. ред.)*.

5. «Рыбий хвост» (фиштэйл)

Эта вариация очень красивая, особенно если ей предшествует кросс-свивл. В этом случае п. 3 кросс-свивла становится п. 1 движения «рыбий хвост».

Партнер

Начинает движение лицом по диагонали к центру и заканчивает лицом по диагонали к стене. Сначала исполняет п. 1, 2 кросс-свивла, затем:

1. (п. 3 кросс-свивла). Шаг правой ногой вперед по диагонали к центру сбоку партнерши (медленно).

2. Поставить неплотио левую иогу иемиого назад и слегка справа от правой, начииая поворот корпуса вправо (быстро).
3. Небольшой шаг правой иогой вперед и слегка вправо, сбоку партнерши, лицом по диагоиали к стеие (быстро).
4. Шаг левой иогой по диагонали вперед, левое плечо ведущее (быстро).
5. Неплотно поставить правую иогу сзади и влево от левой — кросс (быстро).
6. Шаг левой ногой по диагоиали вперед (медлеиио).

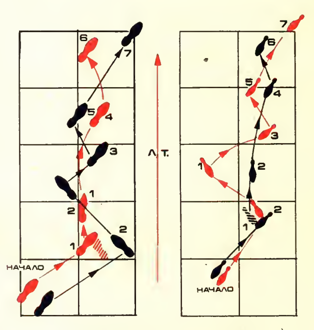


Рис. 60. Кросс-свивл и «рыбий хвост». Па партнера и партнерши

7. Шаг правой ногой вперед сбоку партнершн лнцом по днагоналн к стене (медленно).
Далее продолжнть четвертные повороты нли фигуру вправо.

П а р т н е р ш а
Исполияет п. 1, 2 кросс-свнвла, закончнв спиной по днагоиали к цеитру, н продолжает дальше:
1. (п. 3 кросс-свнвла). Шаг левой ногой назад, партнер сбоку по диагоиали к цеитру (медлению).
2. Неплотно поставнть правую ногу впередн н слева от левой — кросс с поворотом корпуса вправо (быстро).
3. Небольшой шаг левой ногой назад н слегка влево спнной по днагоиали к стене (быстро).
4. Шаг правой ногой по днагоналн назад, правое плечо ведущее (быстро).
5. Неплотио поставнть левую ногу впередн н справа от правой (быстро).
6. Шаг правой ногой по днагонали назад (медлеино).
7. Шаг левой ногой назад по диагонали к стене, партнер сбоку (медленно).

ППДК на 1, 7. Подъем в конце 1, верх на 2—6. Сиижеиие в конце 6. Наклои вправо у партнера, влево у партнершн на 2; 1/4 поворота вправо между шагами 1—3 (*примеч. спец. ред.*).

6. Двойной обратный спнн

Эта фнгура прнменяется в квнкстепе н прннадлежнт англнйскому вальсу. Названне, впрочем, не совсем точное, так как, чтобы выполннть двойной поворот, необходнмо дважды нсполиить эту варнацню.

П а р т и е р
Начинает движенне по лнннн танца, заканчнвает лнцом по днагонали к стене нлн вновь по лнннн танца, если движенне продолжается влево н нсполняется полностью двойиой поворот.

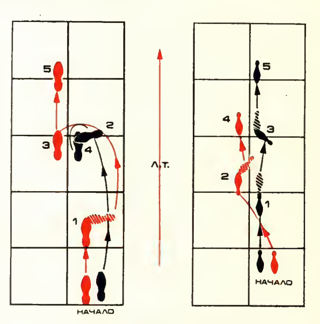
1. Шаг левой ногой вперед с поворотом корпуса влево (медленно).

2. Шаг правой ногой вправо, пересекая лииию танца (медленно).

3. 4. Продолжая поворот на подушечке правой ступии, подтяиуть к ией левую иогу, ие переиося вес тела, и закончить поворот на полупальцах обеих ног — иосковой пивот (быстро, быстро).

5. Шаг левой ногой вперед по диагоиали к стеие (медлеино).

Повторить сиачала еще раз.



Рнс. 61. Двойной обратный спин. Па партнера и партнерши

Партнерша

1. Шаг правой ногой назад с поворотом корпуса влево (медленно).
2. Приставить левую ногу к правой, продолжая поворот на правом каблуке (медленно).
3. Продолжая поворот влево на подушечке левой ступни, исполнить небольшой шаг правой ногой в сторону и слегка назад (быстро).
4. Продолжая поворачиваться, кросс левой ногой впереди правой (быстро).
5. Шаг правой ногой назад спиной по диагонали к стене (медленно).

Повторить второй раз.

ПДК на 1. Подъем в конце 1, верх на 2—4. Снижение в конце 4. Наклонов нет. Исполнять полный поворот влево или чуть меньше, но постепенно; 3/8 поворота необходимо сделать на первых двух шагах (*примеч. спец. ред.*).

Связки и вариации

1. Четвертные повороты, переходящие в прогрессивное шассе — лок-степ (замкнутый шаг) — правый пивот-поворот. Повторить.
2. Правый пивот-поворот — прогрессивное шассе — лок-степ.
3. Четвертные повороты — кросс-свивл — «рыбий хвост». Повторить.
4. Четвертные повороты — обратный поворот — шассе влево (закончить по линии танца) — двойной обратный спин. Повторить.
5. В конце площадки: правый пивот-поворот — прогрессивное шассе в новом направлении.
6. Четвертные повороты — двойной обратный спин — кросс-свивл — «рыбий хвост».
7. Четвертной поворот вправо, заканчивающийся прогрессивным шассе,— лок-степ — натуральный спин-поворот.

АНГЛИЙСКИЙ ВАЛЬС

1. Натуральный спин-поворот

Эта красивая вариация вносит разнообразие в основной ритм вальса, делая движение более воздушным, чем простой поворот вправо.

П а р т н е р

Начинает движение лицом по диагонали к стене и заканчивает спиной по диагонали к центру.

1.2.3. Исполнить три первых шага поворота вправо. Закончить спиной по линии танца (счет «раз», «два», «три»).

4. Небольшой шаг левой ногой назад и, выполняя на подушечке левой ступни пивот вправо, подтянуть к ней правую ногу, не опуская ее на пол (счет «раз»).

5. Шаг правой ногой вперед по линии танца с поворотом корпуса вправо (счет «два»).

6. Шаг левой ногой влево и слегка назад спиной по диагонали к центру (счет «три»).

Начиная шагом назад с правой ноги, исполнить п. 4, 5, 6 поворота, но влево и закончить движение лицом по диагонали к стене (счет «раз», «два», «три»).

П а р т н е р ш а

1. 2. 3. Исполнить три первых шага правого поворота и закончить движение лицом по линии танца (счет «раз», «два», «три»).

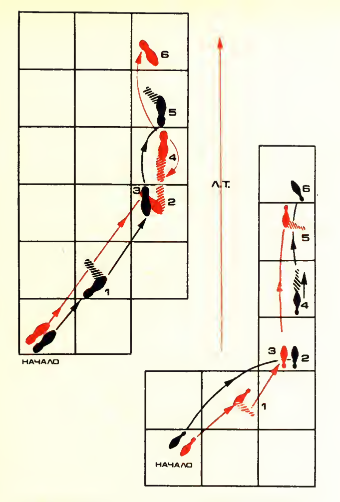


Рис. 62. Правый спин-поворот. Па партнера и партнерши

4. Шаг правой иогой вперед, нсполияя полуповорот вправо иа подушечке правой ступии, левая иога ие в ППДК (счет «раз»).
5. Продолжая поворачиваться, шаг левой ногой иазад и слегка влево по лнннн таица (счет «два»).
6. Продолжая поворот на подушечке левой ступии, иебольшой шаг правой иогой вперед лицом по диагоиали к цеитру (счет «три»).
Продолжить движеиие вперед с левой иоги, как в п. 4, 5, 6 левого поворота.

ПДК на 1, 4, 5. Пятый шаг в ППДК (у партнера). Начннать поднн-маться в конце 1, продолжать на 2, 3. Снnженне в конце 3. Подняться в конце 5, верх на 6. Снnженне в конце 6. Наклон вправо у партнера, влево у партнершн на 2, 3. 3/8 поворота на шагах 1—3, 1/2 поворота на 4, 3/8 поворота между шагамн 5, 6 *(примеч. спец. ред.).*

2. Виск

Преимущество этой красивой варнации в ее легкости. Она вводит в таиец иовую позицию — позицию виска. Внск примеияют после поворота влево.
Партиер
Начииает и закаичнвает движеине лнцом по днагоналн к стеие.
1. Шаг левой иогой вперед лицом по диагоиали к стеие (счет «раз»).
2. Шаг правой иогой в сторону вправо и слегка иазад, развериув партиершу в позицию промеиад (счет «два»).
3. Кросс левой иогой позади правой, сохраияя позицню промеиад, лицом по диагоиали к стеие (счет «три»).
Исполиив первый шаг, партиер слегка иажимает правой кистью иа левый бок партиерши, чтобы она развериулась в позицию промеиад.
Партиерша
1. Шаг правой иогой иазад спииой по диагоналн к стеие (счет «раз»).

2. Шаг левой ногой по диагонали назад и влево, начиная поворот в позицию променад (счет «два»).

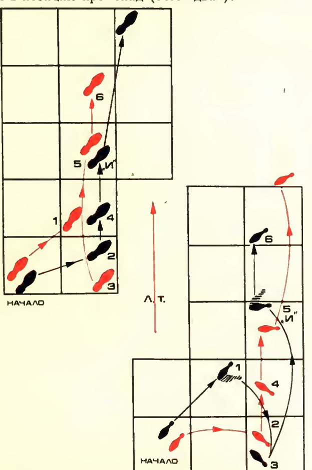


Рис. 63. Виск и шассе. Па партнера и партиерши

3. Заканчивая поворот в позицию променад, исполнить кросс правой ногой позади левой лицом по диагонали к центру (счет «три»).

ПДК (у партнера) на 1. Начинать подниматься в конце 1, продолжать подъем на 2, 3. Снижение в конце 3. Наклон влево у партнера, вправо у партнерши на 2, 3. У партнера поворота нет, а у партнерши 1/4 поворота вправо между шагами 1, 2, 3, завершая поворот на 3 *(прим. спец. ред.)*.

Существует два способа закончить это движение:

I. Виск, за которым следует шассе

Партнер

Шассе подобно тому, которое описано для квикстепа. После третьего шага виска исполняйте:

1. Шаг правой ногой влево и слегка вперед вдоль линии танца в позиции променад (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой влево и немного вперед вдоль линии танца (счет «два» — 1/2 удара).
3. Приставить правую ногу к левой, партнерша возвращается в закрытую позицию перед партнером (счет «и» — 1/2 удара).
4. Шаг левой ногой в сторону влево и слегка вперед (счет «три»).

Исполнив шаг правой ногой вперед сбоку партнерши, продолжить лицом по диагонали к стене правый поворот.

Необходимо заметить, что следует считать «раз», «два-и», «три», так как четыре шага исполняются на три доли такта, т. е. «два-и» соответствует одной четверти.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

II. Виск, за которым следует движение «винг» — «крыло».

3. Движение «крыло», которому предшествует открытый телемарк

Вариация предназначена для опытных танцоров и не рекомендуется для начинающих. Партнер исполняет неболь-

шой поворот влево, в то время как партнерша обходит его справа налево (по отношению к партнеру).

Партиер

Открытый телемарк

Начниает движеине лнцом по диагонали к центру и заканчивает в позиции промеиад.

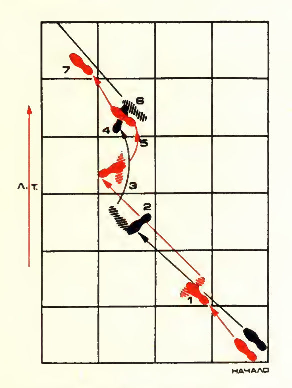


Рис. 64. Движеиие «крыло», которому предшествует открытый телемарк. Па партнера

1. Шаг левой иогой вперед с поворотом корпуса влево (счет «раз»).
2. Шаг правой иогой в сторону вправо, пересекая линию танца н продолжая поворот влево иа подушечке правой ступни, пока корпус ие окажется лнцом к стене (счет «два»).
3. Шаг левой ногой в сторону влево и слегка вперед, продолжая поворот; закончнть лнцом по днагоналн к стене (счет «три»).

Движение «крыло»

1. Шаг правой ногой в позицию промеиад. Плечн развернуть влево (счет «раз»).
2. Вес тела на правой ноге, корпус медленно повернуть влево, подтяиуть левую ногу к правой (счет «два»).
3. Приставнть левую ногу к правой, ие перенося иа иее вес тела, и закоичить поворот влево лнцом по диагоналн к центру (счет «трн»).

Для последующей варнацни влево нсполнить шаг левой ногой вперед сбоку партнершн с ее левой стороны. Чтобы нсполннть эту вариацню, партнер слегка иадавлнвает правой рукой на левый бок партнершн, для того чтобы переместнть ее в положенне слева от себя. Двнженне «крыло» может также исполняться после виска.

Партнерша

Открытый телемарк

1. Шаг правой ногой назад по диагонали к цеитру, поворачнвая корпус влево (счет «раз»).
2. Поворачиваясь влево иа правом каблуке, прнставнть левую ногу к правой, закончнв поворот лнцом по лннин таица (счет «два»).
3. Шаг правой иогой вперед в позицню променад, правое плечо ведущее (счет «три»).

Движение «крыло»

1. Шаг левой иогой вперед в познцню промеиад, поворачиваясь влево н начнная обходнть партнера (счет «раз»).

2. Небольшой шаг правой иогой вперед, корпус партнершн впереди партиера, который заннмает позицию, прнблнжающуюся к лннии таица (счет «два»).

3. Небольшой шаг левой ногой вперед, слегка поворачнваясь влево с левой стороны партнера лнцом против лннин танца (счет «трн»).

Затем выполннть шаг правой ногой иазад в этой же позицнн, следуя за партнером в новой варнацни.

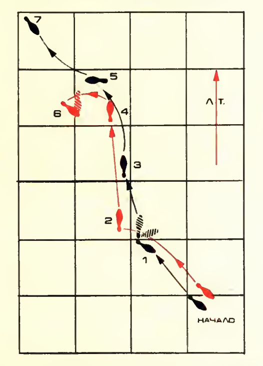


Рис. 65. Движение «крыло», которому предшествует открытый телемарк. Па партиерши

ПДК слегка на 1. Шагн 1, 3 в ППДК. Начннать подниматься в конце 1, продолжать подъем на 2, верх на 3. Снижение в конце 3. Наклон влево на 2, 3 до 1/2 поворота влево на трех шагах фнгуры *(примеч. спец. ред.)*.

4. Наружиый спии

Эта вариация трудиая, ио привлекательиая и потому часто применяется. Движеиия партиера иапомииают движения при правом спии-повороте, ио ои ведет партиершу сбоку от себя. Это движение чаще всего исполияют после покачивания корпусом (дрег хезитейши). Исходиая позиция зависит от предыдущей вариации.

Партиер

Начиниает и закаичивает движеиие лицом по диагоиали к стене.

1. Очеиь маленький шаг левой иогой иазад (иосок повериут внутрь), партиерша сбоку; исполиить иа подушечке левой ступии пивот иа 3/8 поворота вправо (счет «раз»).
2. Шаг правой ногой вперед сбоку партиерши, продолжая поворот вправо (счет «два»).
3. Шаг левой иогой в стороиу влево лицом по диагоиали к центру и, продолжая поворот иа подушечке левой ступии, закоичить его лицом по диагоиали к стеие, левая нога иаходится сзади правой (счет «три»).

Переходя к правому повороту, исполиить шаг правой иогой вперед.

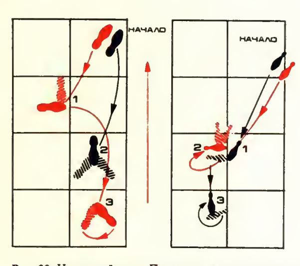
ПДК на 1, 2. Третнй шаг в ППДК. Подъем в конце 2, верх на 3. Снижение в конце 3. Наклонов нет. Полный поворот вправо между шагами 1—3 *(примеч. спец. ред.)*.

Партиерша

1. Шаг правой иогой вперед сбоку партиера, поворачивая корпус вправо (счет «раз»).
2. Повериуться иа подушечке правой ступии вправо и подтянуть к ией левую иогу, не переиося иа нее вес тела до тех пор, пока ие окажетесь в положении лицом к стеие (счет «два»).

3. Продолжая поворот вправо на подушечке левой ступни, исполннть небольшой шаг правой ногой вперед между ступиями партиера; этот шаг не должен быть слншком быстрым, чтобы не мешать партнеру хорошо нсполнять двнжеиия (счет «трн»).

ПДК на 1. Третнй шаг в ППДК. Начннать подъем в конце 1 и продолжать на 2, 3. Наклонов нет. Полный поворот вправо на 1—3 (*примеч. спец. ред.*).



Рнс. 66. Наружный спнн. Па партнера н партнершн

5. 6. Дрег хезитейшн («Затянутое колебание») и лок-степ назад

Эти две иезависимые варнацин могут нсполияться раздельио, но чаще их исполняют вместе.

Партнер

«Затянутое колебание»

Движеиие исполияется лицом по диагоиали к центру после закрытой перемеиы вперед с правой иоги или по лииии таица после двойиого обратного спииа. Начииают движение по лииии таица и закаичивают спииой по диагоиали к стеие.

1. Шаг левой иогой вперед по лииии танца с поворотом корпуса влево (счет «раз»).

2. Шаг правой иогой в стороиу вправо по лииии таица, корпус лицом к центру (счет «два»).

3. Продолжая слегка поворачиваться влево, медлеино подтяиуть левую иогу к правой, ие переиося на нее вес тела. Поворот закоичить спииой по диагоиали к стеие. Приготовиться вести партиершу сбоку с правой стороиы (счет «три»).

ПДК на первом шаге. Подъем в коице 2, верх на 3. Сиижение в коице 3. Наклонов иет. Исполиять 3/8 или 1/4 поворота. Второй шаг у партнера достаточио широкий, затем левую ногу медлеино подтяиуть к правой, чтобы партнерша ие допустнла ошибку, войдя в левый поворот (*примеч. спец. ред.*).

Лок-степ назад

1. Шаг левой иогой назад по диагоиали к стеие, партиерша сбоку (счет «раз»).

2. Шаг правой иогой иазад и слегка вправо — 1/2 удара (счет «два»).

3. Скрестить левую ногу перед правой (кросс) — 1/2 удара (счет «и»).

4. Шаг правой иогой иазад по диагоиали к стеие (счет «три»).

Продолжить шаг левой иогой иазад спииой по диагонали к стеие и привести партиершу в закрытую позицию для правого поворота, импетус-поворота или открытого импетус-поворота.

Шагн 1—4 в ППДК. Начинать подъем в коице 1, продолжать на 2, 3, верх на 4. Снижение в коице 4. Наклоиов и поворота иет. Все шаги сбоку партиершн (*примеч. спец. ред.*).

Партнерша

«Затянутое колебание»

1. Шаг правой ногой назад спиной по линии танца, корпус повернуть влево (счет «раз»).

2. Шаг левой ногой в сторону влево по той же линии танца, продолжая поворот до положения лицом по диагонали к стене (счет «два»).

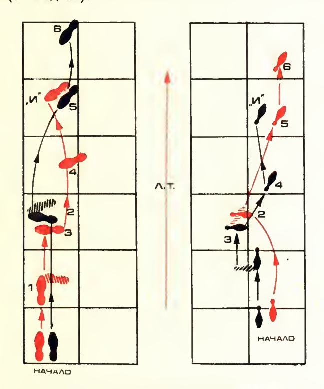


Рис. 67. Дрег хезитейши («затянутое колебание») и лок-степ иазад. Па партиера и партнерши

3. Медленно подтянуть правую ногу к левой, не перенося на нее вес тела, лицом по диагонали к стене, готовясь идти сбоку партнера (счет «три»).

Лок-степ вперед

1. Шаг правой ногой вперед по диагонали к стене сбоку партнера (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой вперед по диагонали к стене — 1/2 удара (счет «два»).
3. Скрестить правую ногу слева и позади от левой (кросс) — 1/2 удара (счет «и»).
4. Шаг левой ногой вперед по диагонали к стене (счет «три»).

Продолжить шаг правой ногой вперед по диагонали к стене и сбоку партнера, переходя к правому повороту, импетус-повороту или открытому импетус-повороту.

Связки и вариации

1. Правый поворот — закрытая перемена вперед — левый поворот — закрытая перемена вперед. Повторить.
2. Правый спин-поворот, закончить по диагонали к стене — п. 4—6 обратного поворота (закончить по диагонали к центру) — обратный поворот — закрытая перемена вперед. Повторить.
3. Правый поворот — закрытая перемена вперед — левый поворот — виск — прогрессивное шассе. Повторить.
4. Правый поворот — закрытая перемена вперед — левый поворот — виск — винг — двойной обратный спин.
5. Правый поворот — закрытая перемена вперед — открытый телемарк — винг — двойной обратный спин.
6. Левый поворот — дрег хезитейшн — наружный спин — правый поворот.
7. Двойной обратный спин — дрег хезитейшн — лок-степ назад — п. 4, 5, 6 правого поворота. Повторить.
8. Двойной обратный спин — дрег хезитейшн — лок-степ назад — импетус-поворот.

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Танец отлнчается длнной шагов, которые требуют легкостн двнженнй н совершенного равновесня. Варнацнн медленного фокстрота возможны только на большой площадке, поэтому на маленькнх площадках нх заменяют шагами квнкстепа, танцуя более медленно. Однако даже на маленькой танцевальной площадке опытный танцор сможет нспользовать несколько подходящнх двнженнй, но прн условнн, что танцующих немного и партнерша хорошо танцует.

Основные фнгуры фокстрота: тройной шаг, шаг «перо», правый н левый повороты, нмпетус-поворот, телемарк. Средн стандартнзованных варнацнй можно назвать: телемарк вправо, «парящнй» (ховер) телемарк вправо, правый спнн-поворот, топ спин.

Для начннающнх очень важно правильно нсполнять тройной шаг. Чтобы танцевать медленный фокстрот с легкостью н нзяществом, даже тренированные танцоры должны освонть несколько подготовнтельных упражненнй. Предварнтельная подготовка особенно необходнма партнерше. Это касается, напрнмер, шага назад, который необычен н потому очень труден для нсполнения. Прежде всего, прнводнм упражненне для ходьбы без музыки, а затем с музыкальным сопровожденнем. Следует начннать прямо по лнннн танца, без поворота.

Партнер

1. Шаг правой ногой вперед (медленно).
2. Шаг левой ногой вперед (медленно).
3. Тройной шаг — правой, левой, правой ногой (быстро, быстро, медленно).

4. Шаг левой иогой вперед (медлеино).
5. Шаг правой иогой вперед (медлеиио).
6. Тройиой шаг — левой, правой, левой иогой (быстро, быстро, медлеиио).

Исполняя тройной шаг п. 3 и п. 6, подъем в конце первого шага, верх иа втором, снижение в конце второго шага (*примеч. спец. ред.*).

Повторить по желаиию.

Партиерша

1. Шаг левой иогой иазад (медлеиио).
2. Шаг правой иогой иазад (медлеиио).
3. Тройиой шаг — левой, правой, левой иогой (быстро, быстро, медлеиио).
4. Шаг правой иогой иазад (медлеиио).
5. Шаг левой иогой иазад (медлеиио).
6. Тройиой шаг — правой, левой, правой иогой (быстро, быстро, медлеиио).

Прн исполнеиин шагов назад каблук должен находиться в контакте с паркетом (*примеч. спец. ред.*).

Повторить по желаиию.

В связках собствеииый ритм каждой фигуры иакладывается друг иа друга, и часто послединй шаг одиой стаиовится первым шагом другой. В коиечиом счете, имеиио это отличает хорошего таицора: его слоу должеи быть слитным, приятиым как для исполиителя, так и для зрителей, вызывая у иих ассоциации с фигуриым катаиием. Приводим примеры связки.

Ритм раздельиых фигур

Шаг «перо»: медлеиио, быстро, быстро, медлеиио.
Тройиой шаг: быстро, быстро, медлеино.
Правый поворот: медлеиио, быстро, быстро, медлеиио, медлеиио.
Следовательио, последиий шаг тройиого шага стаиовится первым шагом правого поворота.

1. Правый поворот

Движеиие можно исполиять на углу площадки или продвигаясь вдоль ее края.

Партнер

Начинает движение лицом по лииии танца или по диагонали к стеие; заканчивает лицом по диагоиали к центру или в направлении новой линии танца.

1. Шаг правой ногой вперед с поворотом корпуса вправо (медленно).
2. Шаг левой ногой в стороиу влево, пересекая линию танца (быстро).
3. Продолжая поворот на подушечке левой ступии, шаг правой ногой назад, спиной по лииии танца (быстро).
4. Шаг левой иогой назад по лииии танца с поворотом корпуса вправо (медленно).
5. Отвести правую ногу иазад (с нажимом иа нее), продолжая, поворот на левом каблуке. Закаичивая движение, поставить правую ногу параллельно левой на расстоянии около 15 *см*; вес тела иа правой ноге (медленно).
6. Шаг левой иогой вперед с поворотом корпуса влево (медленно).

Продолжить импетус-поворот после п. 3 правого поворота или «парящий» телемарк после п. 5.

Партнерша

1. Шаг левой ногой назад с поворотом корпуса вправо (медлеино).
2. Приставляя правую иогу к левой, продолжить поворот на левом каблуке вправо — каблучиый поворот; закончить движение лицом по линии танца, вес тела на правой ноге (быстро).
3. Шаг левой ногой вперед (быстро).
4. Шаг правой иогой вперед по лииии танца с поворотом корпуса вправо (медленно).
5. Шаг левой ногой в сторону влево, пересекая линию таица (медлеиио).

6. Движением «щетки» (браш) провести правую ногу мимо левой и сделать ею шаг назад с поворотом корпуса влево (медленно).

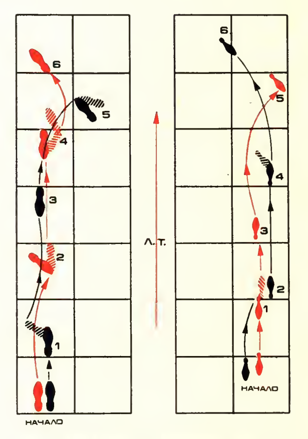


Рис. 68. Правый поворот. Па партнера и партнерши

Для партнерши эта фигура трудна, так как включает поворот на каблуках и браш ступней. На п. 4 партнерша должна хорошо расслабить правое колено и исполнять п. 5 медленно. На п. 6 колени должны быть расслаблены, и движение «щетки» нужно исполнять плоскостью правой ступни, скользящей вдоль левой.

ПДК на 1, 4, 6. Подъем в конце 1, верх на 2, 3. Снижение в конце 3. Наклон влево на 2, 3, вправо — на 5 (у партнерши), у партнера — наоборот. 1/2 поворота на 1—3, 3/8 поворота между 4—6. На третьем шаге (у партнерши) бедра направлены вперед *(примеч. спец. ред.)*.

2. Стремительный поворот (импетус-поворот)

Эта очень популярная фигура квикстепа часто применяется в других танцах. Ее можно исполнить на углу площадки или продвигаясь вдоль нее. Фигура исполняется после трех первых движений правого поворота, а за ней следует последняя часть левого поворота.

Партнер

Начинает движение спиной по линии танца и заканчивает спиной по диагонали к центру.

1.2.3. правого поворота (медленно, быстро, быстро). Затем спиной по линии танца:

1. Шаг левой ногой назад по линии танца с поворотом корпуса вправо (медленно).
2. Приставить правую ногу к левой, повернувшись на левом каблуке, вес тела на правой ноге (быстро).
3. Продолжая поворот на подушечке правой ступни, сделать шаг левой ногой в сторону влево и слегка назад (быстро).
4. Шаг правой ногой назад по диагонали к центру с поворотом корпуса влево (медленно).

Продолжить п. 5, 6, 7 левого поворота. Закончить по диагонали к центру или, если движение исполняется на углу,—

по диагонали к стене — новая линия танца (быстро, быстро, медленно).

Партнерша

1. Шаг правой ногой вперед по линии танца с поворотом корпуса вправо (медленно).

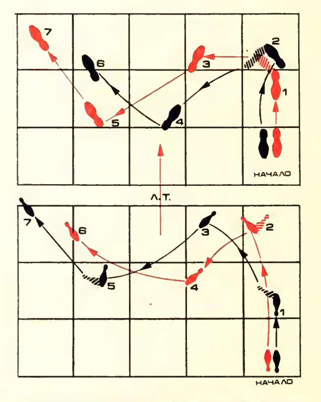


Рис. 69. Импетус-поворот. Па партнера и партнерши

2. Шаг левой ногой в стороиу влево, пересекая лииию таица (быстро).
3. Продолжая поворот иа подушечке левой ступии, сделать браш ступией и иебольшой шаг правой иогой вперед по диагоиали к цеитру (медленно).
4. Шаг левой ногой вперед по дnatаrоиали к центру, поворачиваясь влево (медлеиио).
Продолжнть п. 5, 6, 7 левого поворота (быстро, быстро, медлеиио).

ПДК на 1, 4. Подъем в конце 2, верх на 3. Сниженне в конце 3. Наклон у партнера влево, у партнершн вправо на 2. Исполнить 3/8 поворота вправо на первых двух шагах, еще 1/4 поворота между 2, 3. Затем 1/4 поворота влево между шагамн 4—7 (*примеч. спец. ред.*).

3. Телемарк

Эта варнацня чаще применяется иа маленькой площадке и может замеиять обратиый поворот. Обычио ей предшествует н за ней следует шаг «перо», который начииается сбоку партнера.

Партиер

Начииает движеиие лицом по диагоиали к центру и заканчнвает лицом по диагоиали к стеие.
1. Шаг левой ногой вперед с поворотом корпуса влево (медлеиио).
2. Шаг правой иогой в стороиу вправо, пересекая лииию таица (быстро).
3. Продолжая поворот иа подушечке правой ступии, сделать шаг левой иогой в стороиу влево и слегка вперед, закаичивая лицом по диагоиали к стеие (быстро).
4. Шаг правой ногой вперед лицом по диагоиали к стеие сбоку партиера (медлеиио).
Закоичить движение, исполняя п. 2, 3, 4 шага «перо» лицом по днагонали к стеие (быстро, быстро, медлеино).

Партнерша

1. Шаг правой иогой иазад с поворотом корпуса влево (медлеиио).

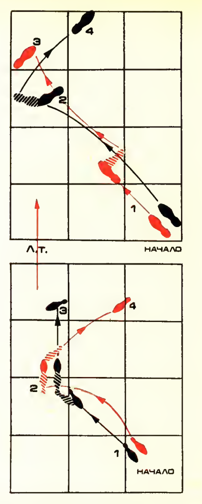


Рис. 70. Телемарк. Па партнера и партнерши

2. Приставить левую ногу к правой, поворачиваясь на правом каблуке; закончить лицом по линии танца, перенося вес тела на левую ногу (быстро).
3. Продолжая поворот на подушечке левой ступни, сделать шаг правой ногой в сторону вправо и слегка назад, заканчивая спиной по диагонали к стене (быстро).
4. Шаг левой ногой назад по диагонали к стене, партнер сбоку (медленно).
Закончить движение, исполняя п. 2, 3, 4 шага «перо» спиной по диагонали к стене (быстро, быстро, медленно).

ПДК на 1, 4. Четвертый шаг в ППДК. Подниматься в конце 1, верх на 2, 3. Снижение в конце 3. Наклон у партнера влево, у партнерши — вправо на 2, 3. Исполнить 3/4 поворота между 1—4, корпус поворачивается чуть меньше. У партнерши третий шаг должен быть длинным, чтобы не отойти от партнера (*примеч. спец. ред.*).

4. Открытый телемарк, заканчивающийся шагом «перо»

В вариации телемарка третий и четвертый шаги исполняются в позиции променад. Обычно этой фигуре предшествует шаг «перо» по диагонали к центру, заканчивается также шагом «перо», но по диагонали к стене. Партнерша исполняет четверть поворота влево на п. 5, чтобы оказаться прямо перед партнером.

Партнер

Начинает движение по диагонали к центру и заканчивает по диагонали к стене.
1. Шаг левой ногой вперед с поворотом корпуса влево (медленно).
2. Шаг правой ногой в сторону вправо, пересекая линию танца (быстро).
3. Продолжая поворот на подушечке правой ступни, сделать шаг левой ногой в сторону влево и слегка вперед — в позиции променад (быстро).
4. Шаг правой ногой вперед в позиции променад по диагонали к стене (медленно).

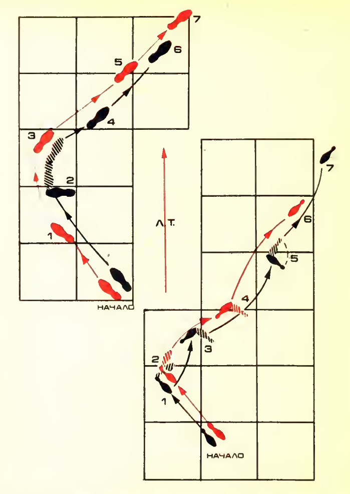


Рис. 71. Открытый телемарк, заканчивающийся шагом «перо». Па партнера и партнерши

5. Развернув партнершу на четверть поворота, сделать шаг левой ногой вперед по диагонали к стене (быстро).
6. Шаг правой ногой вперед сбоку партнерши (быстро).
7. Шаг левой ногой вперед в линию с партнершей по диагонали к стене (медленно).

ПДК на 1, 4, 7. Четвертый и шестой шаги в ППДК. Подниматься в конце 1, верх на 2, 3. Снижение в конце 3. Подъем в конце 4, верх на 5, 6. Снижение в конце 6. Наклон влево на 2, вправо — на 5, 6. Исполнить 3/4 поворота на 1—3 и легкий поворот корпуса влево при окончании шага «перо» (*примеч. спец. ред.*).

Партнерша

1. Шаг правой ногой назад с поворотом корпуса влево (медленно).
2. Приставить левую ногу к правой, поворачиваясь на правом каблуке, закончить лицом по линии танца (быстро).
3. Шаг правой ногой по диагонали вперед в позиции променад, правое плечо ведущее; носок правой ноги направлен по линии танца (быстро).
4. Шаг левой ногой вперед, «пересекая» корпус, в позиции променад, начать поворот влево (медленно).
5. Повернуться налево, пока не станете прямо перед партнером, шаг правой ногой в сторону вправо и слегка назад (быстро).
6. Шаг левой ногой назад (партнер сбоку) по диагонали к стене (быстро).
7. Шаг правой ногой назад (медленно).

ПДК на 1, 4, 7. Четвертый и шестой шаги в ППДК. Подниматься в конце 1, верх на 2, 3. Снижение в конце 3. Подъем в конце 4, верх на 5, 6. Снижение в конце 6. Наклон вправо на 2, влево — на 5, 6. Исполнить 3/8 поворота на шагах 1, 2. Легкий поворот корпуса влево на третьем шаге. 3/8 поворота влево на шагах 4—7 (*примеч. спец. ред.*).

5. Топ спин

Дословный перевод этого па («поворот на вершине») хорошо отражает суть движения — по спирали. Эта вариация не только очень приятна в танце, но также полезна, когда

партиер хочет избежать столкиовеиия с другой парой. Оиа состоит из двух поворотиых шагов иазад, которые исполияются после задержаиия шага вперед правой иогой сбоку партнерши. Прнведеииое ииже описанне топ спииа позволяет таицевать его в углу таицевальиой площадки. Обычио этой вариации предшествует п. 1, 2, 3 импетус-поворота (медлеиио, быстро, быстро) и 4, 5, 6 обратиого поворота (медлеиио, быстро, быстро).

П а р т и е р

Начииает движение в углу площадки, исполиив п. 1—6, как сказаио выше. Заканчивает сбоку партиерши (иа иосках), правая иога впереди, корпус по диагоиалн к стеие — иаправлеине прежнее. Затем:

1. Шаг левой иогой позади правой, поворачиваясь влево, партиерша сбоку (быстро).
2. Шаг правой иогой иазад спниой по диагоналн к стеие с поворотом корпуса влево (быстро).

Три следующих движения идеитичны п. 5, 6, 7 обратиого поворота:

3. Шаг левой иогой в сторону влево и слегка вперед, корпус по иовой лниии таица (быстро).
4. Шаг правой ногой вперед по днагоиали к центру сбоку партиершн (быстро).
5. Шаг левой ногой вперед в линию с партиершей по диагоиали к центру по иовой лнннн таица (медлеиио).

ПДК на 2, 5. Шагн 1, 4 в ППДК. Верх на 1—4. Снижение в конце 4. Наклон вправо на 3, 4. Исполнить 1/8 поворота между шестым шагом обратного поворота н первым шагом топ спнна; 1/8 поворота между 1 н 2 шагом; 1/4 поворота между 2—5 (*примеч. спец. ред.*).

П а р т и е р ш а

Начинает движеиие в углу танцевальиой площадкн, исполинв п. 1—6, как опнсаио выше: стремительиый поворот и п. 4, 5, 6 левого поворота. Заканчивает на левой иоге сбоку партиера.

1. Повериуть корпус влево, сделать шаг правой ногой вперед влево, «пересекая» левую иогу — сбоку партнера (быстро).

2. Шаг левой ногой вперед против линии танца, разв
повернуть себя влево (быстро).

Три следующих движения идентичны п. 5, 6, 7 обратного поворота:

3. Шаг правой ногой в сторону вправо спиной по новой линии танца (быстро).

4. Шаг левой ногой назад по диагонали к центру по новой линии танца, партнер сбоку (быстро).

5. Шаг правой ногой назад в линию с партнером по диагонали к центру (медленно).

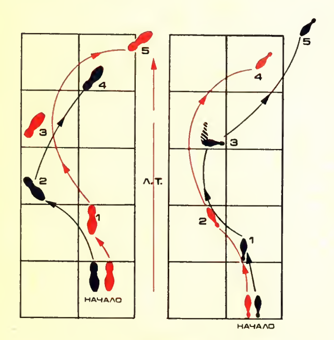


Рис. 72. Топ спин. Па партнера и партнерши

ПДК на 2, 5. Четвертый и шестой шаги в ППДК, верх на 1—4. Снижение в конце 4. Наклон влево на 3, 4. Исполнить 1/8 поворота между 2—3 шагами и 1/8 поворота между 3—4 шагами (*примеч. спец. ред.*).

Связки и вариации

1. Тройной шаг — шаг «перо» — виск — финал шага «перо». Повторить.
2. Шаг «перо» — тройной шаг — правый поворот.
3. Три первых шага правого поворота — импетус-поворот — п. 4, 5, 6, 7 обратного поворота; закончить по диагонали к центру и связать с движением влево, например, телемарком.
4. Шаг «перо» — телемарк — финал шага «перо».
5. Шаг «перо» — открытый телемарк — винг — телемарк — финал шага «перо».
6. П. 1—3 правого поворота — импетус-поворот — п. 4, 5, 6 обратного поворота — топ спин — тройной шаг.

1. Рокк-поворот

Эта простая вариация включает покачиваиия и три последиих шага закрытого обратиого поворота или корте (п. 4—7).

П а р т и е р

Начииает движение по лииии танца или по диагоиали к стеие и закаичивает лицом по диагоиали к стеие.

1. Шаг правой ногой вперед с поворотом корпуса вправо (медленио).
2. Шаг левой иогой в стороиу влево и слегка иазад, левое плечо ведущее, спиной по диагоиали к цеитру (быстро).
3. Продолжая поворот корпуса вправо, исполиить покачиваиие (рокк) вперед иа правой ноге, правое плечо ведущее (быстро).
4. Покачиваиие иазад иа левую иогу, удлиняя шаг иа несколько *см* иазад, спиной по диагоиали к цеитру, левое плечо ведущее (медлеиио).
5. Шаг правой ногой назад спиной по диагоиали к центру с поворотом корпуса влево (быстро).
6. Шаг левой иогой в стороиу влево и слегка вперед (быстро).
7. Приставить правую иогу к левой слегка позади иее, лицом по диагоиали к стеие (медлеиио).

П а р т и е р ш а

Начииает движеиие спиной по лииии таица или по диагоиали к стеие; закаичивает спииой по диагоиали к стене.

1. Шаг левой иогой иазад с поворотом корпуса вправо (медленио).
2. Переместить правую иогу в стороиу вправо и слегка вперед между ступиями партнера, правое плечо ведущее (быстро).
3. Исполиить покачиваиие иазад иа левую ногу, слегка сдвииув ее влево, левое плечо ведущее (быстро).
4. Исполиить покачиваиие вперед на правую ногу, удлиняя шаг иа иесколько *см* вправо, корпус по диагоиали к цеитру, правое плечо ведущее (медлеино).
5. Шаг левой иогой вперед по диагонали к цеитру с поворотом корпуса влево (быстро).
6. Шаг правой иогой в стороиу вправо и слегка назад (быстро).
7. Приставить левую ногу к правой слегка впереди иее, спииой по диагоиали к стеие (медлеnио).

ПДК на 1, 5. Пятый шаг в ППДК. Исполннть 1/4 поворота вправо между шагамн 1—3; 1/4 поворота влево между шагамн 3—6. Партнерша находнтся на внутренней стороне поворота, поэтому ее правая ступня стонт между ступней партнера. Прн покачнванин (шаги 2—4) коленн снльно расслаблены (*примеч. спец. ред.*).

2. Открытый промеиад

Эта вариация обычио исполияется по лииии танца.

Партиер

Начииает движеиие в позиции промеиад, развериувшись в эту позицию после исполиеиия хода правой ногой или прогрессивиого звеиа. Вес тела иа правой иоге, корпус партиера и партиерши образуют букву V. Закаичивает движеиие по диагоиали к стеие.

1. Шаг левой иогой в стороиу влево в позиции промеиад (медлеиио).
2. Шаг правой иогой вперед, пересекая позицию промеиад и иачииая поворот вправо (быстро).

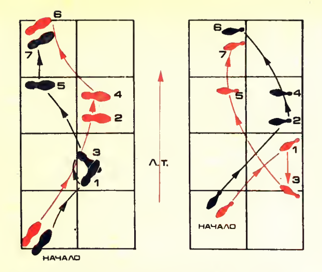


Рис. 73. Рокк-поворот. Па партнера и партнерши

3. Небольшой шаг левой ногой в сторону влево и слегка вперед, заставив партнершу исполнить четверть поворота влево лицом к партнеру (быстро).

4. Шаг правой ногой вперед сбоку партнерши (медленно).

П а р т н е р ш а

Начинает движение в позиции променад, развернувшись в эту позицию после исполнения хода левой ногой или прогрессивного звена: вес тела на левой ноге. Заканчивает спиной по диагонали к стене.

1. Шаг правой ногой в сторону вправо в позиции променад (медленно).

2. Шаг левой ногой вперед, пересекая позицию променад и начиная поворот влево (быстро).

3. Небольшой шаг правой ногой в сторону вправо и слегка назад, повернувшись прямо к партнеру (быстро).

4. Шаг левой ногой назад сбоку партнера (медленно).

Прогрессивное звено с выходом в позицию променад:
Партнер. Начинает движение спиной к центру, заканчивает в позиции променад.
1. Небольшой шаг левой ногой вперед перед правой, как бы «пересекая» корпус (быстро).
У партнерши шаг правой ногой позади левой.
2. Небольшой шаг правой ногой в сторону и слегка назад (быстро). У партнерши шаг левой ногой в сторону — позиция променад. Следующий шаг с левой ноги в позиции променад. ППДК на первом шаге. 1/4 поворота вправо у партнерши, выходя в позицию променад — п. 2 звена (*примеч. спец. ред.*).

3. Закрытый променад

Эта фигура исполняется по линии танца. Она может служить началом и финалом большого количества вариаций.

Партнер

Начинает движение по диагонали к центру в позиции променад; вес тела на правой ноге. Заканчивает по диагонали к стене или, следуя желаемой связке, по линии танца, что чаще всего. В этом случае партнер делает свой третий шаг по линии танца и приближает правую ногу к левой в той же позиции, как и для прогрессивного звена, т. е. спиной к центру.
1. Шаг левой ногой в сторону влево в позиции променад (медленно).
2. Шаг правой ногой вперед и накрест в позиции променад (быстро).
3. Шаг левой ногой в сторону влево и слегка вперед (быстро).
4. Приставить правую ногу к левой слегка позади нее (медленно).

Партнерша
1. Шаг правой ногой в сторону вправо в позиции променад (медленно).
2. Шаг левой ногой вперед и накрест в позиции променад (быстро).

3. Шаг правой ногой в сторону вправо и слегка назад, поворачиваясь прямо перед партнером (быстро).
4. Приставить левую ногу к правой слегка впереди, заканчивая спиной по диагонали к стене (медленно).

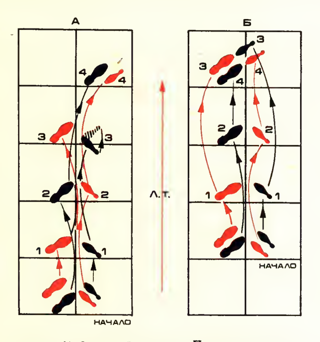


Рис. 74. А) Открытый променад. Па партнера и партнерши; Б) Закрытый променад. Па партнера и партнерши

Примечание. Если партнер движется по линии танца, партнерша будет следовать за ним и займет положение строго напротив него. Если же партнер исполняет движение с поворотом, меняя направление, партнерша исполнит более широкое движение правой ногой (п. 3).

Второй шаг в ППДК; в открытом променаде 2-й и 4-й. Первый шаг должен быть длинным и слегка назад, чтобы партнерша исполнила свой второй шаг с легкостью. Третий шаг исполняется отрывисто, четко, на внутреннем крае левой ступни (колено повернуто внутрь). При приставке правой ноги левое плечо слегка подается назад (*примеч. спец. ред.*).

4. Правый твист-поворот

Эта вариация очень трудна, но принята для исполнения, особенно с партнершей, которая хорошо чувствует отрывистый ритм танго. Фигура состоит из правого твист-поворота (здесь в смысле «закрученный»). Действительно, в определенный момент партнер исполняет статический поворот, оставаясь на месте, в то время как партнерша вращается вокруг него и заставляет вращаться партнера.

Партнер

Начинает движение в позиции променад и продолжает по линии танца; заканчивает по линии танца или по диагонали к центру.

1. Шаг левой ногой в сторону влево по линии танца в позиции променад (медленно).
2. Шаг правой ногой вперед и накрест в позиции променад с поворотом вправо (быстро).
3. Шаг левой ногой в сторону влево, пересекая линию танца спиной по диагонали к центру (быстро).
4. Скрестить правую ногу позади левой (кросс) на несколько *см* от нее — теперь спиной по линии танца (медленно).

5.6. Повернуться на подушечке правой ступни и каблуке левой ноги, закончить в обычной позиции променад, ступни вместе, вес тела на правой ноге (быстро, быстро).

Движение продолжить по линии танца, исполняя закрытый променад с левой ноги.

Второй шаг ППДК. Полный поворот вправо. Ступни держать плоско, при окончании поворота они находятся на небольшом расстоянии друг от друга, а левое колено повернуто внутрь к правому (*примеч. спец. ред.*).

Партнерша

Начннает двнжеиие по лииин танца в познцнн променад и закаичнвает по лииин танца илн по диагоиалн к центру.

1. Шаг правой иогой в сторону вправо в позиции промеиад (медленно).
2. Шаг левой иогой вперед и накрест в познции променад, ступия иаправлена по лииии таица (быстро).
3. Небольшой шаг правой ногой вперед между ступней партиера (быстро).
4. Шаг левой ногой, прнготовясь сделать шаг сбоку партнера, левое плечо ведущее (медлеино).
5. Шаг правой иогой вперед сбоку партнера, лнцом к стене (быстро).

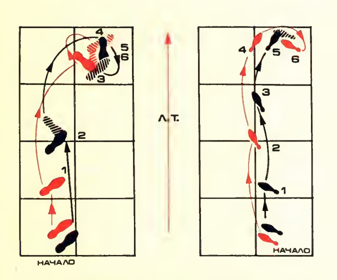


Рис. 75. Правый твист-поворот. Па партнера и партнерши

6. Повернуться на подушечке правой ступни, приставить левую ногу к правой, исполнив немного более полуповорота вправо. Закончить в позиции променад лицом по диагонали к центру, ступни вместе, вес тела на левой ноге (быстро). Продолжить по линии танца закрытый променад с правой ноги (медленно, быстро, быстро, медленно).

Партнерша не должна забывать, что она исполняет поворот очень близко от партнера. Во время твиста она находится сбоку партнера и исполняет правой ногой свой пятый шаг вокруг партнера, обходя его.

5. Фолловей-променад

Термин «фолловей» (в переводе — покидать, оставлять) дает возможность хорошо понять движение пары, которая в позиции променад возвращается назад. Вариация проста. Начинают движение в позиции променад по линии танца и заканчивают в позиции променад.

Партнер

1. Шаг левой ногой в сторону влево в позиции променад (медленно).
2. Шаг правой ногой вперед и накрест в позиции променад, слегка развернувшись вправо (быстро).
3. Шаг левой ногой в сторону влево в позиции променад, спиной по диагонали к центру (быстро).
4. Шаг правой ногой назад к центру в фолловее; правое плечо ведущее, корпус спиной по диагонали к центру (медленно).
5. Шаг левой ногой назад к центру в фолловее (быстро).
6. Приставить правую ногу к левой слегка сзади в позиции променад, корпус лицом к стене (быстро).

Движение продолжить с левой ноги в позиции променад по диагонали к стене.

Второй и пятый шаги в ППДК. ПДК на 2. Исполнить 1/4 поворота вправо между шагами 1—4; 1/8 поворота влево между 4—5, корпус завершает поворот на 6. На четвертом шаге не теряйте контакт с парт-

нершей, делая его в открытой позиции. Пятый шаг исполнить сильно «за корпус» в ППДК (*примеч. спец. ред.*).

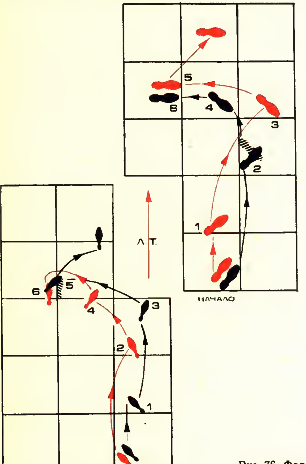


Рис. 76. Фолловей-променад.
Па партнера и партнерши

П а р т н е р ш а

1. Шаг правой ногой в сторону вправо в позиции промеиад (медленно).

2. Шаг левой ногой вперед и иакрест в позицни промеиад, пересекая линню танца и слегка поворачиваясь вправо (быстро).

3. Шаг правой ногой вперед в позицни променад, иачииая двигаться по лнннн танца н заканчнвая по диагоиалн к стене (быстро).

4. Позволяя развериуть себя вправо, сделать шаг левой ногой назад к центру в фолловее, левое плечо ведущее, корпус спиной по диагонали к цеитру (медленно).

5. Шаг правой ногой назад к центру, корпус в фолловее (быстро).

6. Немного повернувшнсь влево, приставить левую иогу к правой слегка назад; закончнть в позицни променад, корпус лнцом по лининн танца (быстро).

Начиная с правой ногн, увязать с другой варнацней в променад, двигаясь по диагонали к стене.

Шаги 2, 3, 5 в ППДК. ПДК иа 3 и 5 шагах. 1/4 поворота вправо между 1—4; 1/8 поворота влево между 5, 6. Третий шаг иачать по линии таица и закоичить по диагоиали к стене в ППДК. Поворот на пятом шаге — на подушечке правой ступии (*примеч. спец. ред.*).

6. Лннк-променад (променадное звено)

Это па прнменяют прн переходе от варнацни промеиад к фнгуре с продвнженнем, а также чтобы ввести в фор-степ. Отсюда н пронзошло название «лиик» (здесь в зиачении увязывать). Начннают движенне в позиции промеиад по линни танца н заканчнвают лнцом к стене.

П а р т н е р

1. Шаг левой ногой в стороиу влево в позицнн променад (медленно).

2. Шаг правой ногой вперед н накрест в познцнн променад, начиная поворот вправо (быстро).
3. Повернуться направо по направленню лнцом к стене, подвестн левую ногу к правой, не перенося на нее вес тела; в этот момент повернуть партнершу прямо перед собой на четверть поворота влево (быстро).
Продолжнть двнженне с левой ногн, нсполняя фор-степ нлн прогресснвное звено.

П а р т н е р ш а

1. Шаг правой ногой в сторону вправо в познцнн променад (медленно).
2. Шаг левой ногой вперед н накрест в позицин променад, начнная поворот влево (быстро).
3. Повернуться влево по направленню спнной к стене, подвестн правую ногу к левой, не перенося на нее вес тела, н стать прямо перед партнером в закрытую познцню (быстро).
Продолжнть двнженне назад с правой ногн, нсполняя фор-степ нлн прогресснвное звено.

Легкое ПДК иа втором шаге, иа ием же и ППДК. Исполиить 1/8 поворота вправо партиеру и влево — партиерше (*примеч. спец. ред.*).

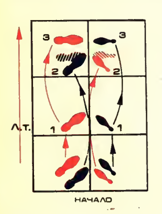


Рис. 77. Променадиое звеио (лиик). Па партнера и партиерши

7. Фор-степ
(четыре шага)

Эта вариация очеиь приятиа и часто примеияется после промеиадиого звеиа.

Партиер

Начииает движеиие лицом к стене, вес тела на правой иоге, и закаичивает в позиции промеиад по лииии таица.

1. Шаг левой ногой вперед, слегка «пересекая» корпус (быстро).
2. Шаг правой иогой в сторону вправо и слегка назад, лицом по диагоиали к стене (быстро).
3. Шаг левой иогой назад (партиерша сбоку), перемещаясь иазад по диагонали к цеитру против линии таица (быстро).
4. Приставить правую иогу к левой слегка иазад; в этот момеит партиершу повернуть в позицию промеиад (быстро).

Продолжить движеиие с левой иоги в стороиу по лииии таица, исполняя одиу из промеиадиых фигур.

Легкое ПДК иа 1. Первый н третнй шаги в ППДК. Исполнить 1/8 поворота влево. На втором шаге правая нога ставится плоско подушечкой ступни (*примеч. спец. ред.*).

Партиерша

Обычио иачииает движеиие после промеиадного звеиа спииой к стене, вес тела на левой иоге.

1. Шаг правой иогой иазад, слегка «пересекая» корпус (быстро).
2. Шаг левой иогой в сторону влево и слегка вперед, ступия по диагоиали к цеитру (быстро).
3. Шаг правой иогой вперед сбоку партнера (быстро).
4. Приставить левую ногу к правой слегка иазад; поворачиваясь в то же время вправо на подушечке левой ступии, стать в позицию промеиад, корпус лицом по диагоиали к цеитру (быстро).

Продолжить движение в стороиу с правой иоги по лииии таица, исполняя любую промеиадиую фигуру.

На первом и третьем шаге ППДК. Исполнить 1/8 поворота влево между 1—2 шагами; 1/4 поворота вправо между 3—4 шагами. На втором шаге корпус должен быть обращен к центру, чтобы не потерять контакт с партнером на третьем шаге, сбоку партнера (*примеч. спец. ред.*).

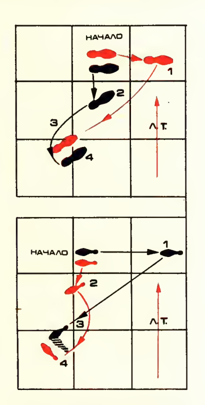


Рис. 78. Фор-степ (четыре шага). Па партнера и партнерши

Связки и вариации

1. Прогрессивный боковой шаг — рокк-поворот — корте назад.
2. Закрытый променад — левый открытый поворот.
3. Рокк-поворот — корте назад — левый поворот — прогрессивное звено в позицию променад и закрытый променад.
4. Правый твист-поворот — закрытый променад — левый открытый поворот или прогрессивный боковой шаг.
5. Фолловей-променад — закрытый променад.
6. Фолловей-променад — променадное звено — фор-степ — правый твист-поворот — закрытый променад — рокк-поворот — корте с изменением направления. Повторить.
7. Променадное звено — фор-степ — фолловей-променад — фор-степ или открытый променад.

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

1. Левый поворот

Эта фигура удачио сочетается с правым поворотом. Левый поворот — великолепиое средство для тех, кто испытывает головокружеиие во время исполиеиия правых поворотов вальса, так как дает возможиость прервать вращеиие, сделав перемену вперед, и перейти к обратиым поворотам.

Движеиие иачииают и закаичивают по лиинии таица.

Партиер

1. Шаг левой иогой вперед с поворотом влево (счет «раз»).
2. Небольшой шаг правой иогой в стороиу вправо и слегка иазад, продолжая поворот (счет «два»).
3. Скрестить левую иогу перед правой (кросс), спииой по лииии таица (счет «три»).
4. Шаг правой иогой иазад с поворотом влево (счет «раз»).

5. 6. Приставить левую иогу к правой, ие переиося иа иее вес тела, и исполиить поворот иа подушечке правой ступии (иосковой пивот), прииияв положеиие лицом по лииии танца (счет «два», «три»).

Партиерша

Исполияет противоположиые шаги. Начииает движеиие с правой иоги и исполняет сиачала п. 4, 5, 6, а затем — п. 1, 2, 3.

ПДК на 1, 4. Подъем в конце 1, верх на 2, 3. Сниженне в конце 3. Подъем в конце 4, верх на 5, 6. Снnженне в конце 6. Наклон влево у

партнера, вправо — у партнерши на 2, 3, на 5, 6 — наоборот (*примеч. спец. ред.*).

2. Кружева

Эта фигура рассчитана на 12 долей (4 такта). Она состоит из:
1) полуповорота вправо — 1 такт;
2) двух перекрестных шагов — 2 такта;
3) полуповорота вправо — 1 такт.

Партнер

Начинает и заканчивает движение лицом по линии танца.
1. Шаг правой ногой вперед с поворотом корпуса вправо (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой в сторону влево спиной по линии танца (счет «два»).
3. Приставить правую ногу к левой спиной по линии танца (счет «три»).
Эти три движения составляют первую половину правого поворота.
4. Шаг левой ногой назад спиной по линии танца (счет «раз»).
5. Скрестить правую ногу перед левой — кросс (счет «два»).
6. Шаг левой ногой назад спиной по линии танца (счет «три»).
7. Шаг правой ногой назад спиной по линии танца (счет «раз»).
8. Скрестить левую ногу перед правой — кросс (счет «два»).
9. Шаг правой ногой назад спиной по линии танца (счет «три»).
10. Шаг левой ногой назад с поворотом корпуса вправо (счет «раз»).
11. Шаг правой ногой в сторону вправо лицом по линии танца (счет «два»).
12. Приставить левую ногу к правой (счет «три»).

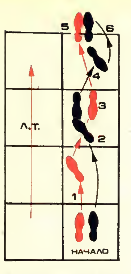


Рис. 79. Левый поворот

Движения п. 10—12 — вторая половина правого поворота.
Партнерша
Исполняет протнвоположиые шагн, ио вместо перекрестных шагов иазад исполняет два двнжеиия лок-степа вперед: одни иаправо, другой иалево. В этой фигуре партнерша двнжется вперед по линин танца, а партнер — иазад.

Связки и вариации

1. Состоящне из 4-х тактов:
Правый поворот — передняя перемена с правой ногн, затем с левой. Повторнть.

Левый поворот — передняя перемеиа с левой ногн, затем с правой. Повторить.

2. Состоящие нз 6 тактов:

Правый поворот — передняя перемеиа с правой иоги — левый поворот — передияя перемена с левой ногн. Повторнть.

3. Состоящие из 10 тактов:

Два правых поворота — передияя перемеиа с правой ноги — два левых поворота — передняя перемена с левой ногн. Повторить.

4. Состоящие из 12 тактов:

Поворот вправо — кружева — два поворота вправо — передняя перемена с правой иоги, затем с левой. Повторнть.

ПАСОДОБЛЬ

1. Аппель (вызов)

В первой части этой книги вы ознакомились с движением «переступание» («на месте»). Оно представляет собой па, наиболее характерное для пасодобля, подчеркивая в этом красивом танце ритм испанского марша. Это движение может быть исходным для всех вариаций, которые у опытных танцоров изображают различные пассажи тореро на арене. Чтобы придать пасодоблю еще большую характерность, танцор должен научиться пользоваться «вызовом», который в действительности обозначает подготовку к исполнению па с продвижением. Он указывает партнерше, что сейчас будет переход от статичного движения к динамичному.

Начинают в закрытой позиции, ступни вместе, вес тела на левой ноге. Партнер обычно начинает движение с правой ноги. Оно состоит в коротком ударе ступней правой ноги об пол. Во время танцевальних соревнований «вызов» применяется больше для эффекта, чем для связки. Однако он может служить первым шагом многочисленных сложных вариаций, которые мы здесь не будем описывать: атака, шестнадцать, синкопированная разлука, проход, твисты, удар мулеты и т. д. Мы будем применять «вызов» в большинстве рассматриваемых ниже вариаций: «на месте», с подъемом на полупальцы, променад, контрпроменад.

2. Движение «на месте»

Это одно из основных движений пасодобля, которое применяют как связку для перехода от одной фигуры к другой. Начинают и заканчивают его в закрытой позиции, ступни вместе, вес тела на левой ноге. Движение состоит из серии переносов веса тела с одной ноги на другую без продвижения (колени и ступни ног вместе). Одновременно можно исполнять вращательные движения влево или вправо, оставаясь на месте. В этом случае партнеры должны следить за тем, чтобы они вдвоем оставались в закрытой позиции. Для этого партнерша должна исполнять шаги несколько больше, чем партнер, так как она описывает круг вправо или влево, тогда как партнер разворачивается на месте, ведя партнершу в одну или другую сторону.

Движение «на месте» чаще всего начинается с правой ноги, но может начинаться и с левой. Шаги партнерши противоположны шагам партнера.

Счет: «раз», «два» — «раз», «два» — «раз», «два» и т. д.

Примечание. Если движение «на месте» исполняется с подъемом на полупальцы, уместно сделать «вызов» на первом шаге.

3. Шассе и подъем на полупальцы

Шассе вправо

Начинают движение в закрытой позиции, лицом к центру, ступни вместе, вес тела на левой ноге; заканчивают в закрытой позиции. Шассе представляет собой небольшие шаги вправо, которые повторяют по желанию. На «раз» — небольшой шаг правой ногой в сторону; на «два» — приставить левую ногу к правой. Количество шагов может быть любым.

Шассе влево

Его исполняют так же, как шассе вправо, но лицом к стене. На «раз» — перенести вес тела на правую ногу (на месте). На «два» — небольшой шаг левой ногой в сторону. На

«раз» — приставить правую ногу к левой. На «два», «три» — шаги можно повторить.

Примечание. Шассе применяют для смены направления. Они исполняются чаще всего на четверть поворота, иногда заканчиваются в позиции променад. Боковые шаги в шассе небольшие. Приставка должна быть точной и аккуратной.

Подъем на полупальцы вправо.

Начинают движение в закрытой позиции, лицом к центру, ступни вместе, вес тела на левой ноге; заканчивают в закрытой позиции. Существуют три способа исполнения подъема на полупальцы.

1. Шассе вправо, исполняя первый и третий шаги очень высоко на полупальцах, ноги выпрямлены; второй и четвертый шаги — с расслабленными коленями, каблуки на полу. Счет: «раз», «два», «три», «четыре». Повторить по желанию.
2. Шассе вправо, исполняя первый и второй шаги очень высоко на полупальцах, ноги выпрямлены; третий и четвертый шаги — с расслабленными коленями, каблуки на полу. Счет тот же.
3. Несколько шассе вправо очень высоко на полупальцах, ноги выпрямлены; затем снова несколько шассе с расслабленными коленями, каблуки на полу. Счет тот же. Повторить по желанию.

Подъем на полупальцы влево

Начинают движение в закрытой позиции лицом к стене, ступни вместе, вес тела на левой ноге; заканчивают в закрытой позиции. Существуют три способа исполнения подъема на полупальцы влево, подобные описанным выше.

4. Восьмерка

Начинают движение в позиции променад по диагонали к стене, вес тела на левой ноге; заканчивают в закрытой позиции лицом к стене.

Партнер

1. Шаг правой ногой вперед в позиции променад (счет «раз»).

2. Повернуться слегка вправо, приставить левую ногу к правой и перевести партнершу на свою левую сторону (счет «два»).

3. Шаг на месте правой ноги, партнерша по-прежнему слева (счет «раз»).

4.5.6. Перевести партнершу на свою правую сторону, исполняя движение «на месте» левой, правой, левой ногой (счет «два», «раз», «два»).

7. Перевести партнершу вперед, исполняя движение «на месте» правой ногой (счет «раз»).

8. Повернуть партнершу к себе лицом, шаг на месте левой ногой; вновь принять закрытую позицию (счет «два»).

Ведя партнершу в повороты, следует держать корпус прямо и устойчиво. Опытные танцоры делают руками движения, подобные движениям тореадора с плащом, исполняя его в несколько открытой позиции (*примеч. спец. ред.*).

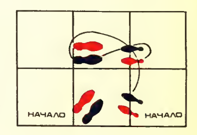


Рис. 80. Восьмерка. Начало, окончание и движение партнерши вокруг партнера

П а р т н е р ш а

1. Шаг левой ногой вперед в позиции променад (счет «раз»).

2. Начиная поворот корпуса влево, сделать шаг правой ногой в сторону вправо (счет «два»).

3. Продолжая поворот корпуса влево, перенести вес тела на левую ногу (счет «раз»).

4. Шаг правой ногой вперед, пересекая линию корпуса, в позицию контр-променад (счет «два»).

5. Начииая поворот корпуса вправо, сделать шаг левой иогой в стороиу влево (счет «раз»).
6. Продолжая поворот корпуса вправо, переиести вес тела иа правую иогу (счет «два»).
7. Шаг левой иогой вперед к партиеру, иакрест правой иоги в позицию промеиад (счет «раз»).
8. Повернуться лицом к партиеру и приставить правую ногу к левой (счет «два»).

5. Променад и коитр-промеиад

Начииают движеиие в закрытой позиции лицом к стеие, ступни вместе, вес тела иа левой иоге, закаичивают по лииии таица в позиции контр-променад.

Партнер

1. Аппель правой иогой (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой в сторону влево в позиции променад (счет «два»).
3. Шаг правой иогой вперед в позиции промеиад и продолжить поворот вправо (счет «раз»).
4. Продолжая поворот вправо, сделать шаг левой иогой в стороиу влево и слегка иазад спиной по лииии танца (счет «два»).
5. Продолжая поворачиваться вправо, сделать шаг правой иогой в стороиу вправо в позиции коитр-промеиад (счет «раз»).
6. Шаг левой иогой вперед в позиции коитр-промеиад (счет «два»).
7. Поворачиваясь вправо, сделать шаг правой иогой вперед напротив левой иоги партиерши, перевести ее в позицию промеиад (счет «раз»).
8. Шаг левой иогой в стороиу влево в позиции промеиад (счет «два»).

Чтобы облегчить движеиие и создать красивую лииию в позиции контр-промеиад, партиер должеи сделать скользящее движение правой кистью от плеча до локтя партиерши. Ру-

ка возвращается на прежнее место, когда партнеры становятся в позицию променад.

Партнерша

1. Аппель левой ногой (счет «раз»).
2. Шаг правой ногой в сторону вправо в позиции променад (счет «два»).
3. Шаг левой ногой вперед в позиции променад (счет «раз»).
4. Поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой вперед напротив левой ноги партнера (счет «два»).

Рис. 81. Променад и контр-променад. Па партнера и партнерши

5. Шаг левой ногой в сторону влево в позиции контр-променад (счет «раз»).
6. Шаг правой ногой вперед в позиции контр-променад, поворачиваясь вправо (счет «два»).
7. Продолжая поворот вправо, сделать шаг левой ногой в сторону влево и слегка назад (счет «раз»).
8. Продолжая поворот вправо, сделать шаг правой ногой в сторону вправо в позиции променад (счет «два»).

Примечаиие. Движеиию промеиад могут предшествовать следующие вариации: движеиие «иа месте», «на месте» с подъемом иа полупальцы, а за иими могут следовать восьмерка или более сложиая фигура.

6. Экар (уклонение) и вероника (движение плащом)

Это очень красивая вариация, в которой партнерша, двигаясь вокруг партнера, изображает плащ тореро, которым тот ловко управляет.

Партнер

Начинает движение в закрытой позиции лицом к стене, ступни вместе, вес тела на левой ноге; заканчивает в закрытой позиции лицом к центру.
1. Аппель правой ногой или шаг вперед (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой вперед, отстраняя партнершу, но продолжая держать ее за кисти (счет «два»).
3. Шаг правой ногой в сторону вправо (счет «раз»).
4. Кросс левой ноги позади правой в позиции виска, левая рука опущена (счет «два»).
5. Перенести вес тела вперед на правую ногу (счет «раз»).
6.7.8. Оставляя ступни на месте, провести партнершу вперед по направлению к стене. Партнерша продолжает двигаться вокруг партнера по кругу с его правой стороны на левую; при ее движении левая рука партнера вытянута в направлении партнерши (счет «два», «раз», «два»).

9.10.11.12. Продолжая вести партнершу по кругу вперед, исполнить свивл влево на 3/4 поворота; последний шаг (п. 12) левой ногой исполняется с переносом на нее веса тела, партнерша с левой стороны партнера, бедро к бедру (счет «раз», «два», «раз», «два»).

13.14.15.16.17. Продолжая вести партнершу вперед по кругу в направлении стены, исполнить марш вперед, двигаясь по кривой влево с другой стороны круга — правой, левой, правой, левой, правой ногой (счет «раз», «два», «раз», «два», «раз»).

18. Продолжая поворот влево, кросс левой ноги позади правой и согнуть колени, заставляя партнершу повернуться на четверть поворота (счет «два»).

19. Продолжая поворот влево, сделать шаг правой ногой прямо перед партнершей (счет «раз»).

20. Приставить левую ногу к правой и стать в обычную закрытую позицию (счет «два»).

Примечание. Этой вариации могут предшествовать: основное движение — движение «на месте» или шассе влево, а за ними могут следовать: основное движение — движение «на месте» — шассе вправо. Положение левой руки партнера с правой рукой партнерши — высокое, локти выдвинуты вперед (*примеч. спец. ред.*).

Связки и вариации

Состоящие из 8 или 16 тактов:

Движение «на месте» — зигзаг — экар. Принять новое направление.

Восьмерка — шассе влево или два шассе — позиция променад и новая восьмерка или вероника.

Движение «на месте» — променад и контр-променад — восьмерка или вероника — зигзаг.

Аппель — экар и вероника.

Марш — движение «на месте» — аппель — экар и вероника — марш — движение. «на месте» — шассе вправо — аппель.

В настоящее время популярны три стиля румбы.

1. *Румба квадрат.* Нанболее просто построенная, с легко улавливаемым ритмом, она быстро воспрннимается танцующими.

2. *Румба болеро.* Напомнает предыдущую румбу, но исполняется в рнтме слоу. Все вариации румбы, действительно, могут исполняться более медленно. Большинство современных мелодий, которые несведущее ухо воспринимает как слоу, на самом деле построены в ритме румбы болеро. Еслн вы внимательно вслушаетесь в аккомпанемент, то определите, что он соответствует следующему ритму: медленно, быстро, быстро, с акцентом на второй н четвертой долях такта.

3. *Кубинская румба.* Стандартнзованная англичанами, она представляет единственный вариант, исполняемый на соревнованиях. Кубинская румба требует хорошего чувства рнтма, а также — настойчивости для усвоения мелких технических и неуловимых вначале тонкостей, которые вытекают из хорошего владения равновесием и великолепной координированной работы лодыжек, колен и бедер. Постоянные тренировки придают танцу легкость, которая отлича-

ет пару, танцующую в унисон. Сам ритм кубинской румбы подвергся некоторым изменениям.
Основной ритм: быстро, быстро, медленно (счет «два», «три», «четыре», «раз»).
Позиция: партнеры находятся друг от друга иа небольшом расстояиии, партнер кладет свою правую кисть иа левую лопатку партнерши, в то же время ее левая кисть лежит иа плече партнера.

1. Кубинское приветствие, закручивание и раскручивание

(Квадратная румба и румба болеро)

Это движеиие может исполияться различными способами. Наиболее распространенный заключается в том, что его исполняют после первой части квадрата: «раз», «два», «три» — быстро, быстро, медленно; правая, левая, правая нога для партнера.

Корпус выше талин следует держать прямо, плечи все время находятся на одном уровне. Наклоны в румбе отсутствуют. Все шаги исполняются с подушечки ступни на всю ступню. Шаги небольшие. Движение бедер должно быть мягким, не утрированным (*примеч. спец. ред.*).

Партнер

Кубинское приветствие

1. Шаг левой иогой вперед (быстро).
2. Шаг правой ногой в сторону вправо (быстро).
3. Шаг левой ногой назад (медленно).

Закручивание

1. Шаг правой ногой вперед в направлеиии партиерши, но с поворотом вправо (быстро).
2. Шаг левой ногой вперед; продолжая поворот вправо, партнерша вращается в руках партнера (быстро).
3. Шаг правой иогой вперед, вращаясь так же, взяв левой кистью правую кисть партнерши, «закручеииой» на правую руку партиера (медленно).

4. Шаг левой ногой вперед, поворачиваясь по часовой стрелке; партиер отпускает талию партнерши и берет правой кнстью ее левую кисть (быстро).
5. Шаг правой иогой вперед, продолжая поворот (быстро).
6. Шаг левой иогой вперед, продолжая поворот н пройдя полкруга (медленно).
7. Шаг правой ногой вперед, поворачиваясь в том же направлении (быстро).
8. Шаг левой ногой вперед, продолжая поворот (быстро).
9. Шаг правой иогой вперед, заканчивая поворот н пройдя полиый круг (медлеино).

Раскручивание

1. Шаг левой ногой вперед, раскручивая партнершу вправо от себя (быстро).
2. Шаг правой иогой в сторону вправо (быстро).
3. Шаг левой ногой назад (медлеиио).

Повторить закручиваине н раскручивание по желанию.

П а р т н е р ш а

Кубинское приветствие

1. Шаг правой ногой назад (быстро).
2. Шаг левой ногой в сторону влево (быстро).
3. Шаг правой ногой назад (медлеиио).

Партиер правой кистью берет левую кнсть партнерши. Партнерша исполняет приветствие: поднимает правую кнсть на уровие глаз и смотрит вправо, как будто посылает привет.

Закручивание

1. Шаг левой ногой вперед (быстро).
2. Шаг правой ногой в сторону, поворачиваясь влево против лниии таица (быстро).
3. Шаг левой ногой назад (медлеиио).

Партнерша находится рядом с партнером, «закрученная» его правой рукой, которой ои обхватывает ее талию. В этой позиции оиа исполияет шаги подобно «волчку»:

4. Шаг правой ногой назад, поворачнваясь на месте по часовой стрелке (быстро).

5. Шаг левой ногой назад, продолжая поворот (быстро).
6. Шаг правой ногой назад, продолжая поворот и пройдя полкруга (медленно).
7. Шаг левой ногой назад, поворачиваясь в том же направлении (быстро).
8. Шаг правой ногой назад, продолжая поворот (быстро).
9. Шаг левой ногой назад, заканчивая поворот и пройдя полный круг (медленно).

Раскручивание

1. Шаг правой ногой в сторону с поворотом вправо от партнера (быстро).
2. Шаг левой ногой назад, повернувшись лицом к партнеру (быстро).
3. Шаг правой ногой назад (медленно).

Повторить закручивание и раскручивание по желанию.

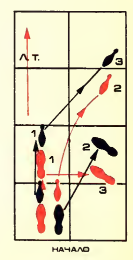


Рис. 82. Кубинское приветствие. Па партнера и партнерши

Примечание. В конце этой фигуры партнер и партнерша находятся в направлении, противоположном первоначальному; однако в зависимости от длины шагов, исполняемых на поворотах, оно может меняться. Начиная фигуру, следует учитывать направление корпуса по отношению к залу.

2. Волчок

(Квадратная румба и румба болеро)

Здесь мы приводим серию симпатичных движений, требующих для исполнения мало места. Эта серия очень эффектна и нравится партнершам, даже неопытным.

Рассмотрим простой, но очень красивый волчок. Его исполняют в позиции променад, например, после толчка по-бразильски (см. ниже). Позиция променад на три доли такта: на «раз», «два» — основное движение, на «три» — партнер ставит ногу вперед по диагонали навстречу партнерше (ее талию он обвивает рукой), чтобы оказаться в позиции променад по диагонали к центру.

Партнер может перейти затем к волчку назад, исполняя шаги кубинского марша, т. е. шагая назад в ритме румбы (быстро, быстро, медленно) — два шага одинаковых, а третий — растянутый.

Партнер

1. Шаг левой ногой назад за правую ногу с поворотом влево (быстро).
2. Шаг правой ногой в сторону с поворотом влево (быстро).
3. Шаг левой ногой назад с поворотом влево, как в п. 1 — растянутый шаг (медленно).
4. Шаг правой ногой в сторону с поворотом влево, как в п. 2 (быстро).
5. Шаг левой ногой назад с поворотом влево, как в п. 1 (быстро).
6. Шаг правой ногой в сторону, как в п. 2 — растянутый шаг (медленно).

7.8.9. Соответствуют 1, 2, 3, но партнер снимает свою пра-

вую кисть с талии партнерши и становится напротив нее, как в основном движении. Теперь он может исполнить квадрат, начиная с правой ноги (быстро, быстро, медленно).

П а р т н е р ш а

Исполняет противоположные шаги, следуя за партнером гибко и синхронно. Движение бедер в вариации «волчок» отсутствуют.

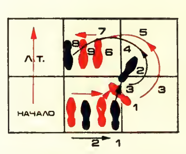


Рис. 83. Волчок. Па партнера: 1—9 — вращательные концентрические движения ступней и возвращение в исходную позицию

3. Толчок ногой по-бразильски

(Квадратная румба и румба болеро)

Эта забавная вариация разбивает основной ритм румбы. Она танцуется в ритме быстро, быстро, медленно, «и» (или «раз», «два», «три», «четыре», «и»).

На «и» — пара в позиции променад (с противоположных ног) делает толчок, который исполняется легким скольжением носка по полу, как будто бы вам нужно слегка сдвинуть какой-нибудь легкий предмет.

П а р т н е р

1. Шаг правой ногой в сторону вправо (счет «раз»).
2. Подтянуть левую ногу к правой (счет «два»).

3. Шаг правой ногой по диагонали вперед и вправо к партнерше, обнять ее за талию правой рукой; пара в позиции променад (счет «три», «четыре»).
4. Толчок левой ногой по-бразильски (счет «и»).
5. Шаг левой ногой вперед, перенося на нее вес тела; позиция променад по диагонали к центру (счет «раз»).
6. Скрестить правую ногу позади левой в той же позиции (счет «два»).
7. Шаг левой ногой в сторону влево с поворотом по диагонали к стене (счет «три», «четыре»).
8. Толчок правой ногой по-бразильски (счет «и»).
Повторить по желанию.
Чтобы вернуться в исходную позицию в момент толчка правой ногой (п. 8), не выполняйте его в последний раз, а станьте по линии танца, тем самым указывая партнерше, что она не должна больше скрещивать ноги. Впрочем, можно разрешить ей сделать этот толчок, а у партнера в это время будет возможность указать ей смену направления, придерживаясь линии танца.

Партнерша

Во время первых трех долей такта становится в позицию променад.
1. Шаг левой ногой в сторону влево (счет «раз»).
2. Подтянуть правую ногу к левой (счет «два»).
3. Шаг левой ногой влево, слегка к партнеру, который обвивает рукой ее талию; партнеры соприкасаются бедрами (счет «три», «четыре»).
4. Толчок правой ногой по диагонали к центру (счет «и»).
5. Шаг правой ногой вперед, перенося на нее вес тела, поворачиваясь спиной по диагонали к стене (счет «раз»).
6. Скрестить левую ногу перед правой в том же направлении (счет «два»).
7. Шаг правой ногой в сторону вправо со сменой направления, спиной по диагонали к центру (счет «три», «четыре»).
8. Толчок левой ногой по диагонали к стене (счет «и»).

Продолжить по желаиию.

Если партиер переходит к осиовиому движеиию, партнерша исполияет противоположиые шаги.

Примечание. Чтобы достичь успеха в этой красивой фигуре, пара может в момент исполиеиия толчка ногой сделать легкое и гибкое движеине колеиом опорной иоги, которое делает это па более грациозиым. Не следует отрывать ступню от пола и исполиять толчок с помощью каблука, кроме того случая, когда иужно сделать движение комичным.

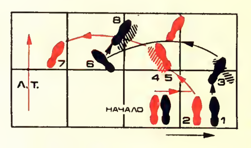


Рис. 84. Толчок ногой по-бразильскн

4. Осиовиое движеиие

(Кубинская румба)

Движеиие очеиь красиво, если исполияется гибкими танцорами, хорошо чувствующими ритм. Одиако мы все же советуем исполиять его дебютаитам и другим таицорам, так как оио помогает элегаитио увязывать фигуры.

Партиер

1. Небольшой шаг левой иогой вперед, сиачала на переднюю часть ступии, а затем — иа всю ступию (счет «два»).
2. Переиести вес тела иа правую иогу назад, ие сходя с места (счет «три»).

3. Небольшой шаг левой ногой в сторону влево с опорой на нее — зафиксировать (счет «четыре», «раз»).
4. Небольшой шаг правой ногой назад (счет «два»).
5. Перенести вес тела на левую ногу вперед (счет «три»).
6. Небольшой шаг правой ногой в сторону вправо с опорой на нее — зафиксировать (счет «четыре», «раз»).

Партнерша

Исполняет противоположные шаги: п. 1—3 соответствуют п. 4—6 партнера; п. 4—6 — п. 1—3 партнера.

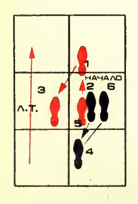


Рис. 85. Основное движение румбы. Па партнера. Партнерша исполняет противоположные шаги; 1, 5 — движение на месте, где шаги фиксируют без смещения ступней

5. Натуральный волчок

(Кубинская румба)

Эта фигура из 12 тактов исполняется с поворотом вправо. Она почти идентична волчку румбы квадрата, нужно только приспособить ее к ритму кубинской румбы.

При исполнении этой фигуры партнеры находятся лицом друг к другу. Поворот вправо исполняется по часовой стрелке вокруг своей оси, продвижения нет (*примеч. спец. ред.*).

Партнер

Исполняет п. 1—3 основного движения, но третий шаг де-

лает в сторону и слегка назад (счет «два», «три», «четыре», «раз»).

Затем продолжает следующим образом:

1. Повернуться направо, кросс правой ноги позади левой (носок повернут наружу), поставить носок правой ноги у каблука левой (счет «два»).
2. Продолжая поворот направо, сделать шаг левой ногой в сторону влево н слегка вперед (носок повернут внутрь) — счет «трн».
3. Повторить п. 1 (счет «четыре», «раз»).
4. Повторить п. 2 (счет «два»).
5. Повторнть п. 1 (счет «три»).
6. Повторить п. 2 (счет «четыре», «раз»).
7. Повторить п. 1 (счет «два»).
8. Повторнть п. 2 (счет «трн»).
9. Прнставнть правую ногу к левой (счет «четыре», «раз»).

Партнерша

Исполняет п. 1—3 основного двнжения, но третий шаг делает в сторону и слегка вперед (счет «два», «трн» «четыре», «раз»). Затем продолжает следующим образом:

1. Повернуться направо, сделать шаг левой ногой в сторону и слегка вперед (носок повернут внутрь) — счет «два».

Рис. 86. Открытая позиция — веер

2. Продолжая поворачиваться направо, сделать небольшой поворот на иоске левой иоги и кросс правой иоги перед носком левой; каблук правой иоги перед носком левой, а носок левой повериут наружу (счет «три»).
3.4.5.6.7.8. Повторить попеременио п. 1 и п. 2 (счет «четыре», «раз» — «два», «три», «четыре», «раз» — «два», «три»).
9. Продолжая поворот влево, шаг левой ногой в сторону влево (счет «четыре», «раз»).

6. Веер

(Кубинская румба)

Речь идет о грациозиой и легкой в исполиеиии фигуре, во время которой партиерша должна виимательно следить за исполиением своих движеиий, а партнер — подать знак в момеит удалеиия и возвращеиия партнерши. Веерообразиая позиция — классическая позиция для румбы и ча-ча-ча.

П а р т и е р

Начииает движеиие в обычной позиции, заканчивает в открытой. Партиерша иаходится слева от партиера. Вееру обычио предшествует п. 1—3 основиого движеиия. Затем продолжает следующим образом:

1. Шаг правой иогой иазад, ведя партиершу, которая делает шаг вперед к партиеру (счет «два»).
2. Перенести вес тела иа левую ногу вперед и вести партнершу, которая поворачивается влево; правую руку отпустить (счет «три»).
3. Небольшой шаг правой ногой вправо, продолжая вести партиершу левой рукой, опустив ее до уровня талии партиерши (счет «четыре», «раз»).

В позицни «веера» партнерша находнтся слева от партнера на расстоянии почтн вытянутой его левой руки; ее корпус расположен под прямым углом по отношенню к корпусу партнера и примерно на 15 *см* впереди (*примеч. спец. ред.*).

Партнерша

1. Шаг левой ногой вперед, сначала на подушечку ступни, затем — иа всю ступию; движение в лиинию с партнером (счет «два»).
2. Поворачиваясь влево, сделать шаг правой иогой иазад и слегка вправо; левую руку отпустнть (счет «трн»).
3. Продолжая поворот влево, сделать шаг левой иогой назад; в коице движеиия ослабнть каблук правой ступнн (счет «четыре», «раз»).

Примечание. Существуют другие, более сложные способы выхода в позицию «веера». Описанный — наиболее применимый. Обычно движеиие «веер» связывается с другими вариациями — алемана, или хоккейная клюшка (см. ниже).

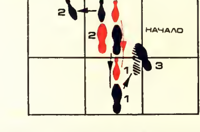


Рис. 87. Веер. Па партиера и партиерши

7. Алемана

(Кубинская румба)

Эта фигура исполняется после веера, с которым она хорошо сочетается.

Партнер

1. Шаг левой ногой вперед, ведя партнершу, которая приставляет правую ногу к левой (счет «два»).
2. Перенести вес тела назад на правую ногу, ведя партнершу вперед (счет «три»).
3. Приставить левую ногу к правой, ведя партнершу вперед левой рукой и начиная поворачивать ее вправо (счет «четыре», «раз»).
4. Шаг правой ногой назад, ведя партнершу, которая продолжает вращаться вправо под поднятой левой рукой партнера (счет «два»).
5. Перенести вес тела на левую ногу (на месте), ведя партнершу, которая продолжает вращаться вправо (счет «три»).
6. Приставить правую ногу к левой, позволяя партнерше закончить вращение вправо, и принять вновь закрытую позицию (счет «четыре», «раз»).

У партнера в этой фигуре поворота нет.

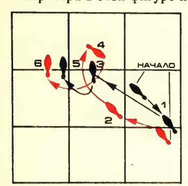


Рис. 88. Алемана. Па партнерши

Примечание. Необходимо заметить, что шаги алеманы такие же, как при основном движении, поэтому следует обратить особое внимание на «игру» рук.

Партнерша

1. Приставить правую ногу к левой в позиции «веер» (счет «два»).

2. Шаг левой иогой вперед к партнеру (счет «трн»).
3. Шаг правой ногой вперед лнцом к партнеру, начнная перед иим поворот вправо под поднятой правой рукой (счет «четыре», «раз»).
4. Шаг левой ногой вперед, поворачнваясь направо (счет «два»).
5. Шаг правой иогой вперед, продолжая поворачиваться (счет «три»).
6. Шаг левой иогой вперед н в сторону, заканчнвая поворот лнцом к партнеру (счет «четыре», «раз»).

Связки и вариации

А. *Квадратная румба и румба болеро*

1. Состоящие из 8 тактов:
Шаг с продвижеиием — квадрат — шаг с продвижеиием — квадрат с полуповоротом вправо. Повторить в иовом иаправлеиии.
Квадрат — три первых шага с продвиженнем — кубииское приветствие — закручивание — раскручиванне — 3 шага иазад. Повторить.
Квадрат — раскрытие в позиции променад — волчок — квадрат. Повторить.
2. Состоящие из 16 тактов:
Квадрат — раскрытие в позицин промеиад — толчок ногой по-бразильски (2 раза) — закоичнть справа в позиции промеиад — волчок — закоичить осиовиым движеинем и кубнnским приветствием — закручиванне — раскручнванне (по желаиию) — 3 шага назад. Повторнть.

Б. *Кубинская румба*

1. Состоящие нз 4-х тактов:
Осиовиое движеиие — веер — алемана. Повторить.
2. Состоящие из 8 тактов:
Осиовиое движеиие — веер — алемаиа — натуральиый волчок — осиовиое движеиие (2-я половииа). Повторить.

САМБА

В период формироваиия самбы как таица ее движеиия, как и в румбе, были стандартизоваиы. Однако прежиий ритм сохраиился:

быстрая самба: счет — «раз-и», «два»;

медлеииая самба: медлеино, быстро, быстро.

Мы рассмотрим движения, которые позволят усвоить техиику исполиения некоторых фигур и вариаций: виск, ход самбы в позицию промеиад, добавив к этому две сложные фигуры: бото-фого и корта джака.

1. Прогрессивиое осиовиое движеиие

Начииают движение лицом по диагоиали к стеие в закрытой позиции, ступии вместе, вес тела иа левой иоге; заканчивают в закрытой позиции.

Партиер

1. Шаг правой иогой вперед (счет «раз»).
2. Приставить или почти приставить левую иогу к правой, частично переиося на иее вес тела (счет «и»).
3. Полиостью переиести вес тела на правую ногу, не сходя с места (счет «два»).
4. Шаг левой иогой в сторону влево (счет «раз»).
5. Прнставить правую иогу к левой, частичио переиося на нее вес тела (счет «и»).

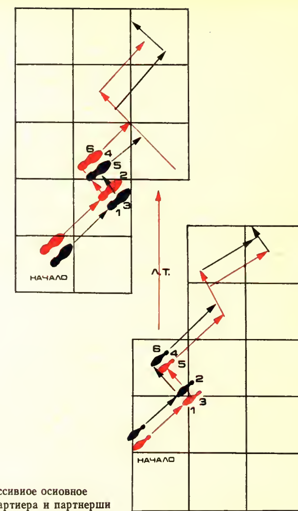


Рис. 89. Прогрессивное основное движение. Па партнера и партнерши

6. Полностью перенести вес тела на левую ногу, ие сходя с места (счет «два»).
Повторить по желанию.
Партнерша
1. Шаг левой иогой иазад (счет «раз»).
2. Приставить правую ногу к левой, частично переиося на иее вес тела (счет «и»).
3. Полностью переиести вес тела иа левую ногу, не сходя с места (счет «два»).
4. Шаг правой ногой в сторону вправо (счет «раз»).
5. Приставить левую иогу к правой, частично переиося иа иее вес тела (счет «и»).
6. Полностью переиести вес тела на правую ногу, ие сходя с места (счет «два»).

2. Ход самбы в линию с партиером

Движение иачинают и заканчивают по лиинн танца или лицом к стене.

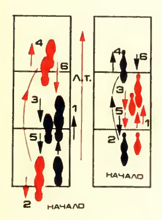


Рис. 90. Ход самбы в линию с партнером. Па партнера и партнерши

Партнер

1. Небольшой шаг (на всю ступню) правой ногой вперед, колено расслаблено, бедра вперед, носок левой ступни у подъема правой ступни (счет «раз»).
2. Отступить левой ногой назад на несколько *см*, частично перенося на нее вес тела и выпрямляя колено, бедра назад (счет «и»).
3. Подтянуть правую ногу к левой слегка назад, возобновляя обычную позицию бедер (счет «два»).

П. 4, 5, 6 — то же, но с другой ноги.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

3. Ход самбы в позицию променад

Начинают движение в позиции променад лицом по линии танца, вес тела на правой ноге, заканчивают также в позиции променад по линии танца.

В этой фигуре движения корпуса вперед и назад концентрируются в бедрах. Плечи устойчивы и находятся на одном уровне (*примеч. спец. ред.*).

Партнер

1. Шаг левой ногой вперед, бедра вперед, правое колено расслабить (счет «раз»).
2. Шаг правой ногой назад с легким нажимом, частично перенося на нее вес тела, правое колено слегка выпрямить (счет «и»).
3. Подтянуть левую ногу немного назад к правой ноге, выпрямляя колени, бедра возвратить в нормальное положение (счет «два»).

Повторить с правой ноги, затем с левой и правой по желанию.

Движения бедер не должны быть утрированными. Колени расслаблены, до конца не выпрямляются (*примеч. спец. ред.*).

Партнерша

1. Шаг правой ногой вперед, бедра вперед, левое колено расслабить (счет «раз»).

2. Шаг левой ногой назад с легкнм нажимом, частично перенося на нее вес тела, левое колено выпрямить (счет «и»).
3. Подтянуть правую ногу немного назад к левой ноге, бедра вернуть в нормальное положенне, коленн выпрямить (счет «два»).
Повторнть с другой ноги по желанию.

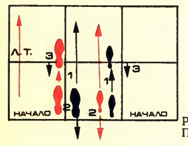


Рис. 91. Ход самбы в позицию промеиад. Па партнера и партнерши

4. Виск вправо и влево

Начинают движение лицом к стене в закрытой позиции, ступни вместе, вес тела на левой ноге; заканчивают в закрытой познции.

Во время исполиеиия виска следует примеиять движеиие вниз — пружииящее движение в колеиях, плечи находятся иа одном уровне. Все шаги с подушечки ступии или плоско вся ступня. Партиер начииает виск вправо, партнерша — влево, стоят лицом друг к другу. Продвижение в этой фигуре отсутствует (*примеч. спец. ред.*).

Партнер
1. Шаг правой ногой в сторону вправо (счет «раз»).
2. Поставить левую ногу за правую, носок к каблуку, ступня повернута наружу (счет «и»).
3. Перенести вес тела на правую ногу, не сходя с места (счет«два»).
4. Шаг левой ногой в сторону влево (счет «раз»).

5. Поставить правую ногу за левую, носок к каблуку, ступня повернута наружу (счет «и»).
6. Перенести вес тела на левую ногу, не сходя с места (счет «два»).
Повторить по желанию.
Партнерша
П. 1—3 соответствуют п. 4—6 партнера (счет «раз-и», «два»); п. 4—6 соответствуют п. 1—3 партнера (счет «раз-и», «два»).

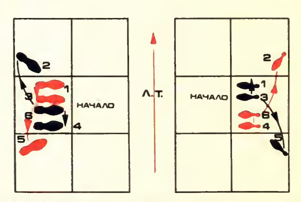


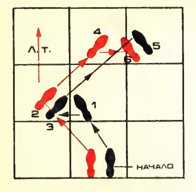
Рис. 92. Виск самбы влево и вправо: а) па партнера; б) па партнерши

5. Бото-фого с продвижением

Во время этой варнацин танцоры продвнгаются по линии таица, исполняя четверть поворота вправо и четверть поворота влево. Опытные танцоры поворачивают больше ступии, а корпус оставляют прямо перед партнером. Колени слегка расслаблены, небольшое пружинящее движеине колен (*примеч. спец. ред.*).

Партнер

1. Шаг правой ногой вперед сбоку партнерши с правой стороны, по диагонали к центру, начиная поворачиваться вправо (счет «раз»).
2. Небольшой шаг левой ногой в сторону влево с полуопорой на нее (счет «и»).
3. Перенести вес тела на правую ногу, не сходя с места, завершая четверть поворота вправо (счет «два»).



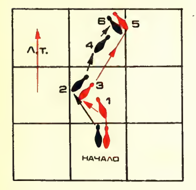


Рис. 93. Бото-фого с продвижением. Па партнера и партнерши

4. Шаг левой ногой вперед с левой стороны партнерши по диагонали к стене, начиная поворачиваться влево (счет «раз»).
5. Небольшой шаг правой ногой в сторону вправо с полуопорой на нее (счет «и»).
6. Перенести вес тела на левую ногу, не сходя с места, завершая четверть поворота влево (счет «два»).
Повторить по желанию.

Партнерша

1. Шаг левой ногой назад, партнер сбоку с правой стороны (счет «раз»).
2. Небольшой шаг правой ногой в сторону вправо с полуопорой на нее (счет «и»).
3. Перенести вес тела на левую ногу, не сходя с места, завершая четверть поворота вправо (счет «два»).
4. Шаг правой ногой назад, партнер сбоку с левой стороны (счет «раз»).
5. Небольшой шаг левой ногой в сторону влево с полуопорой на нее (счет «и»).
6. Перенести вес тела на правую ногу, не сходя с места и завершая четверть поворота влево (счет «два»).

Примечание. Эта вариация может также исполняться партнером, отступая назад. В таком случае ее нужно связать с движением вперед и назад. Партнер должен стараться хорошо вести партнершу, мягко указывая ей движениями корпуса, а также запястьем правой руки, какое направление следует принимать перед исполнением па.

6. Бото-фого в теневой позиции

Теневая позиция — это когда партнер и партнерша танцуют бок о бок в направлении линии танца (партнерша чуть впереди). Эта фигура привлекает танцоров своим необычным положением в паре. Для того, чтобы занять эту позицию, партнер должен во время основного движения развернуть партнершу своей правой рукой или, еще лучше, остановить ее в тот момент, когда она находится лицом по линии танца. Партнер держит партнершу за талию правой рукой.

Эта вариация может также исполняться после наружного основного движения, для чего партнер, делая шаг назад, переводит партнершу в позицию променад. Хорошо исполнить эту вариацию можно лишь в том случае, когда ступни партнера и партнерши параллельны. Поэтому партнер во время движения партнерши должен пропустить один шаг. Таким образом, они начнут с одной и той же ноги вариацию, которая исполняется ими одинаково.

П а р т н е р и п а р т н е р ш а

1. Скрестить правую ногу перед левой, вес тела на правой ноге (счет «раз»).

2. Переместить с носка левую ногу влево и по диагонали вперед, частично перенося на нее вес тела и начиная поворот вправо (счет «и»).

3. Перенести вес тела на правую ногу, слегка продвигая ее вперед и завершая четверть поворота вправо (счет «два»).

4.5.6. Повторить движение п. 1—3, но с другой ноги (счет «раз-и», «два»).

Повторить по желанию.

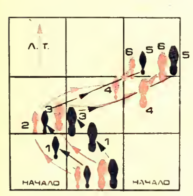


Рис. 94. Бото-фого в теневой позиции. Па партнера и партнерши

П р и м е ч а и и е. Чтобы снова перейти к осиовиому движеиию, партиер вместе с партиершей должен виовь исполнить осиовиой шаг, затем пропустить одии шаг и, исполияя ту или ииую вариацию, иоги партиеров будут противоположиы, как обычио.

7. Корта джака

Эта очень красивая вариация требует легкости исполнения и серьезной тренировки. Дебютантам лучше избегать ее.

П а р т н е р

Начинает движение в закрытой позиции лицом к стене, ступни вместе, вес тела на левой ноге; заканчивает в закрытой позиции.

1. Шаг правой ногой вперед (медленно).
2. Небольшой шаг левой ногой вперед с каблучка, частично перенося на нее вес тела (быстро).
3. Подтянуть правую ногу к левой ноге, сохраняя на ней вес тела (быстро).
4. Небольшой шаг левой ногой назад с носка, частично перенося на нее вес тела (быстро).
5. Подтянуть правую ногу к левой, сохраняя на ней вес тела (быстро).

6.7. Повторить п. 2, 3.

П а р т н е р ш а

1. Шаг левой ногой назад (медленно).
2. Небольшой шаг правой ногой назад с носка, частично перенося на нее вес тела (быстро).
3. Подтянуть левую ногу к правой ноге, сохраняя на ней вес тела (быстро).
4. Небольшой шаг правой ногой вперед с каблука, частично перенося на нее вес тела (быстро).
5. Подтянуть левую ногу к правой ноге, сохраняя на ней вес тела (быстро).

6.7. Повторить п. 2, 3.

П р и м е ч а н и е. Партиер закаичивает вариацию, исполияя основиое движеиие назад.

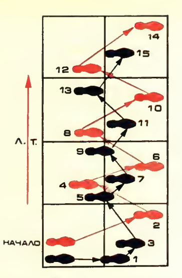


Рис. 95. Корта джака. Па партнера.
Партнерша исполняет противоположные шаги

Связки и вариации

1. Ход самбы в линию с партнером — маятник — ход самбы в линию с партнером — основное движение с поворотом вправо. Повторить.
2. Ход самбы в линию с партнером — виск вправо, закончить в позиции променад — ход самбы в этой позиции — смена ноги партнера — бото-фого в теневой позиции — смена ноги партнера — привести партнершу в исходное положение — прогрессивное основное движение. Повторить.
3. Основное движение в повороте вправо (3 раза) до положения лицом по линии танца в позиции променад — ход самбы в позицию променад — вернуться в исходное поло-

жение, поворачиваясь до желаемого направления — прогрессивное основное движение.
4. Виск вправо и влево, закончить в позиции променад по линии танца — ход самбы в позицию променад — принять направление лицом к стене — корта джака — основное движение в повороте влево до положения лицом по линии танца — бото-фого с продвижением — натуральное основное движение до положения лицом к стене, новое направление.
5. Бото-фого с продвижением, партнерша находится в позиции променад на четвертом шаге — ход самбы в позицию променад, партнерша закрывает позицию с опорой на правой ноге — основное движение с поворотом вправо до положения лицом по новой линии танца. Повторить.

ЧА-ЧА-ЧА

Ча-ча-ча сравиительио молодой таиец. По сравиеиию с другими его стали исполиять иа соревиоваииях позже остальиых латииоамерикаиских таицев. С момеита появлеиия ча-ча-ча подвергался различиым модификациям, которые позволяют таицевать его иесколькими способами. Па, описаииые в первой части книги, подходят для иебольших таицевальиых площадок. Ниже вы иайдете две очеиь приятиые для исполиеиия вариации (поперемеииый поворот и полуповорот). Затем озиакомитесь с осиовиыми указаииями, касающимися стаидартиого стиля: вы должиы будете усвоить вариации кубииской румбы, приспособленные к ритму ча-ча-ча. Накоиец, изучите иаиболее совремеииый способ исполиеиия ча-ча-ча, который состоит в том, что исполияются осиовиые движеиия, описаииые в первой части, ио иа этот раз без свивла и с боковыми шассе, только влево и вправо.

1. Поперемениый поворот

В этой вариации па партиера и партнерши идеитичны, поэтому здесь описаиы только движеиия партиера. Следует отметить, одиако, что те же движения партнерша танцует, иачииая со 2-го такта, а затем — 1-й. Поворот исполияется поочередио каждым из партиеров: когда у партиера левая иога впереди, у партиерши правая иаходится сзади. Эта

красивая вариация напоминает внзуальный диалог с вопросамн и ответамн: когда партнер нрнступает к вращенню, партнерша танцует основной ход, а на следующнй такт — наоборот. Однако, еслн партнер прекращает вращенне, оба автоматнческн приступают к основному движенню нлн любой другой варнацнн.

Партнер

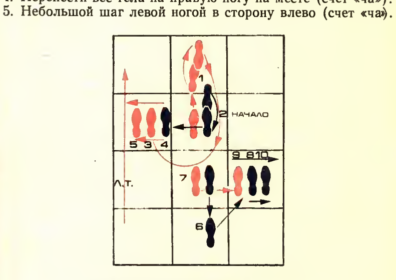
1. Шаг левой ногой вперед, начнная поворачиваться вправо (счет «два»).

2. Перенести вес тела на правую ногу, продолжая поворот вправо (счет «трн»).

3. Закончнв поворот на правой ноге, небольшой шаг левой ногой в сторону н вернуться в основную познцню лицом к партнеру (счет «ча»).

4. Перенестн вес тела на правую ногу на месте (счет «ча»).

5. Небольшой шаг левой ногой в сторону влево (счет «ча»).



Рнс. 96. Поворот партнера вправо (вверху), основное двнженне назад (внизу)

6. Шаг правой иогой назад (счет «два»).
7. Перенести вес тела на левую иогу (счет «трн»).
8. Небольшой шаг правой ногой в сторону вправо (счет «ча»).
9. Небольшой шаг левой ногой вправо, не приставляя ее к правой иоге (счет «ча»).
10. Небольшой шаг правой ногой в сторону вправо (счет «ча»).

Партнерша

Исполняет те же двнження, но в другом порядке: сначала п. 6, 7, 8, 9, 10, затем — 1, 2, 3, 4, 5.

Примечанне. Партнер н партнерша должны нзбегать этой варнацин, ие изучив до автоматизма основного движення с переносами веса тела и с поворотами. Счет «ча-ча-ча» подразумевает «четыре», «н», «раз»; основной шаг вперед н назад нсполняется со счета «два». Все шаги нсполнять с подушечки ступни, затем — вся ступня *(прим. спец. ред.)*.

2. Полуповороты (варнация «охота»)

Это забавиая н очень современиая варнация, в которой однн из партнеров поворачнвается спиной к другому. Не сочтите эту позу неуместной, постарайтесь увндеть в ней только безобндную юиошескую шутку в духе народиых танцев. Двнжения обонх партнеров ндентнчны, и онн могут нсполнять нх поочередно или одиовременно, но с разиых иог.

Партнер

1. Шаг левой иогой вперед (счет «два»).
2. Перенести вес тела на правую ногу, поворачнваясь иа полповорота вправо на подушечках обенх ступней (счет «трн»).
3. Небольшой шаг левой ногой вперед (счет «ча»).
4. Небольшой шаг правой ногой вперед, не прнставляя ее к левой (счет «ча»).
5. Небольшой шаг левой ногой вперед (счет «ча»).

Продолжить основное движение в новом направлении — с правой ноги вперед и снова исполнить полуповорот, но теперь влево, и «ча-ча-ча» вперед с другой ноги.

Партнерша

Также исполняет эту вариацию, начиная с основного шага, а затем исполняет полуповорот вправо. Таким образом, пара будет исполнять полуповорот одновременно, начиная со 2-го такта. Партнеры снова окажутся лицом друг к другу, если последнее вращение будет исполнено одним из них, а другой партнер исполнит основное движение на месте.

Примечание. Эта вариация исполняется с улыбкой. Она требует также красивого движения рук: грациозно опущенные вдоль корпуса, они должны способствовать его вращению в момент поворота. Партнеру необходимо избегать стереотипных поз.

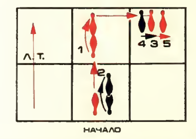


Рис. 97. Полуповорот партнерши вправо

Кубинский ча-ча-ча

Танец ча-ча-ча перенял различные вариации кубинской румбы с теми же наименованиями: веер, алемана, хоккейная клюшка, хип твист. По ритму он напоминает кубинскую румбу, которая состоит из трех шагов (быстро, быстро, медленно) при счете «два», «три», «четыре», «раз». Однако в ча-ча-ча последний третий шаг румбы заменен шассе из

трех шагов, следовательно, нужно считать: «два», «три», «ча-ча-ча» или «два», «три», «четыре», «н», «раз» («два» — один шаг, «трн» — однн шаг, «четыре», «и», «раз» — шассе нз трех небольшнх шагов). Темп: медленно, медленно, быстро, быстро, медленно.

Небольшое движеиие бедра из стороиы в сторону иа «четыре», «и», «раз» («ча-ча-ча»). Положение рук и работа ступии те же, что и в кубинской румбе (*примеч. спец. ред.*).

3. Основное движение

Движение начннают в закрытой познцнн; небольшой шаг в сторону с правой ноги у партнера (на счет «раз»); заканчнвают в той же закрытой познцин.

Партнер

1. Шаг левой ногой вперед (счет «два»).
2. Перенестн вес тела назад на правую ногу, не сходя с места (счет «три»).

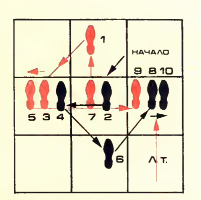


Рис. 98. Основное движенне. Па партнера

3. 4. 5. Шассе левой, правой, левой ногой в сторону влево (счет «четыре», «и», «раз»).
6. Шаг правой ногой назад, расслабив левую пятку (счет «два»).
7. Перенести вес тела вперед на левую ногу, не сходя с места (счет «три»).
8. 9. 10. Шассе правой, левой, правой ногой в сторону вправо (счет «четыре», «и»,«раз»).
Партнерша
П. 1—5 соответствуют п. 6—10 партнера (счет «два», «три», «четыре», «и», «раз»); п. 6—10 соответствуют п. 1—5 партнера (счет «два», «три», «четыре», «и», «раз»).
Это движение может исполняться с небольшим поворотом влево.

Шассе исполняется короткими шагами в сторону, переступая, но не приставляя ногу на счет «и». Все шаги: подушечка ступни — плоско (*примеч. спец. ред.*).

4. Пересечения (нью-йоркская вариация)

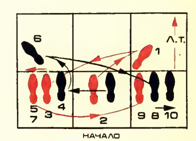
Для этой вариации нужно больше места, так как она изменяет обычный вид танца. Ча-ча-ча танцуют по вертикальной линии, и преимущество танца состоит в том, что он требует мало места. Поэтому, приступая к этой вариации, партнер должен осмотреться вокруг, чтобы удостовериться, возможно ли ее исполнить, не столкнувшись с другими танцорами. Начинают в закрытой позиции. На счет «раз» — партнер исполняет небольшой шаг правой ногой в сторону, освобождая правую руку и готовясь к выходу в позицию контрпроменад.
Партнер
1. Шаг левой ногой вперед накрест правой против линии танца в контр-променад (счет «два»).
2. Перенести вес тела назад на правую ногу; удерживая направление, слегка развернуться на подушечке правой ступни (счет «три»).

3. Небольшой шаг левой ногой в сторону влево лнцом к партнерше (счет «четыре»).
4. Небольшое двнженне правой ногн к левой (счет «н»).
5. Небольшой шаг левой ногой в сторону влево (счет«раз»).

Рис. 99. Пересечения. Открытая позиция

6. Шаг правой ногой вперед накрест левой по лнннн танца в променад (счет «два»).
7. Перенестн вес тела назад на левую ногу, удержнвая направленне, слегка развернуться на подушечке левой ступнн (счет «трн»).
8. Небольшой шаг правой ногой в сторону вправо лнцом к партнерше (счет «четыре»).
9. Небольшое двнженне левой ногн к правой (счет «н»).
10. Небольшой шаг правой ногой в сторону вправо (счет «раз»).
Повторнть по желанню.
Партнерша
Исполняет противоположные шагн, вначале п. 6—10, затем — п. 1—5; пересеченне ног в п. 1 н п. 6 исполняет также впередн.

П р и м е ч а н и е. Партнер должен указывать рукамн желаемые нзменення. Он легко прнблнжается к партнерше, чтобы взять ее за рукн, отпуская свою левую кнсть прн повороте влево н правую кнсть прн повороте вправо. Партнер вновь берет обе кнстн партнершн, возвращаясь в нсходное положенне лнцом друг к другу.



Рнс. 100. Пересечення. Па партнера

5. Спот поворот

Влево. Партнеры начинают и заканчивают движение лицом друг к другу, не держась за руки; ступни слегка разведены (на счет «раз»), вес тела партнера на левой ноге.

П а р т н е р

1. Исполняя шаг правой ногой вперед и в левую сторону по линии танца, быстро повернуться влево (счет «два»).
2. Продолжая поворот влево, перенести вес тела на левую ногу, которая остается на месте (счет «три»).
3. 4. 5. Продолжать поворот влево до тех пор, пока партнер не окажется лицом к партнерше, исполняя шассе вправо — правой, левой, правой ногой (счет «ча-ча-ча»).

Вправо. Партнеры начинают и заканчивают движение лицом друг к другу, не держась за руки, ступни слегка разведены (на счет «раз»), вес тела партнера на правой ноге.

Партнер

1. Исполняя шаг левой ногой вперед и в правую сторону против линии танца, быстро повернуться вправо (счет «два»).

2. Продолжая поворот вправо, перенести вес тела на правую ногу, которая остается на месте (счет «три»).

3. 4. 5. Продолжать поворот вправо, пока партнер не окажется лицом к партнерше, исполняя шассе влево — левой, правой, левой ногой (счет «ча-ча-ча»).

Партнерша

Исполняет противоположные шаги, т. е. спот поворот вправо, когда партнер исполняет спот поворот влево, и наоборот. Иногда партнеры соединяют кисти рук, занимая позицию лицом друг к другу.

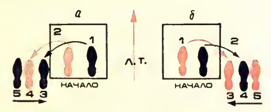


Рис. 101. Спот-повороты: а) влево; б) вправо

Связки и вариации

1. Состоящие из 4-х тактов:

Движение «туда — обратно» — попеременный поворот. Повторить.

2. Состоящие из 8 тактов:

Движение «туда — обратно» — попеременный полуповорот для партнера вправо и влево — возвращение партнера и полуповорот для партнерши вправо — движение «туда — обратно» у партнера — возвращение партнерши, исполняющей полуповорот влево — 2-я часть движения «туда — обратно» у партнерши.

Кубинский ча-ча-ча

1. Состоящне нз 8 тактов:

Основное двнженне — пересечення — спот поворот влево — основное двнженне — спот повороты вправо н влево. Повторить.

2. Состоящне нз 4-х тактов:

Основное двнженне — веер — алемана. Повторнть. Этн варнацнн опнсаны в кубннской румбе.

3. Состоящне нз 8 тактов:

Основное двнженне — спот повороты вправо н влево — основное двнженне — веер — алемана. Повторнть.

БУГИ-РОК

С тех пор как джазовые танцы были приняты на соревнованиях, движения буги, рока и би-бопа объединили под общим названием — джайв. Поскольку эта книга адресована не профессионалам, условимся называть этот танец его наиболее известным именем, а именно — буги-рок. В первой части мы описали различные стили, а теперь приводим наиболее употребляемые вариации.

1. Притопы

(Вариация рок-н-ролла)

В момент появления рока модные вариации больше напоминали парную акробатику, чем танцы, поэтому их было трудно исполнять даже с самой опытной партнершей. Любители этого необычного ритма найдут далее несколько вариаций, которые подходят всем и повсюду. Наиболее забавная из них — притопы. Эта вариация требует, чтобы обувь была на низком каблуке у партнерши, а у партнера — исключает резиновые каблуки и цельнолитую подошву, которые тормозят движение и смягчают контакт с полом.

Партнер

Начинает движение по линии танца, ноги вместе, вес тела на обеих ногах; заканчивает в том же направлении.

1. Ступни вместе; поднимая оба носка, удержать равновесие на пятках, движение бедрами назад (счет «раз»).
2. Опуститься на обе ступни (счет «два»).
3. Скрестить левое колено перед правой ногой по диагонали к стене (счет «три»).
4. Возвратить левую ногу в исходное положение (счет «четыре»).
5. Скрестить правое колено перед левой ногой по диагонали к центру (счет «пять»).
6. Возвратить правую ногу в исходное положение (счет «шесть»). Повторить по желанию.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

2. Перемена места справа налево и слева направо (Удаление и возвращение партнерши)

В этой вариации партнер исполняет основное движение. Ему нужно только (именно в этом вся трудность) вовремя указывать движения партнерше.

Партнер

Его движения идентичны основному движению. Мы ограничимся здесь только описанием движения рук. Вариация состоит из двух последовательностей. Направление движения не имеет значения, однако для облегчения процесса обучения мы будем указывать направление к линии танца.

Удаление партнерши

1. Основное движение в закрытой позиции (счет «раз»).
2. Поднять левую руку и вести партнершу правой рукой, чтобы пропустить ее под своей левой (счет «два»).
3. Оставить левую руку приподнятой (счет «три»).
4. Удаленная позиция, левую руку немного опустить (счет «четыре»).
5. 6. То же, что в п. 4 (счет «пять», «шесть»).

Возвращение партнерши

7. Опустить левую руку (счет «раз»).

8. Поднять левую руку, партнерша возвращается под левой рукой партнера (счет «два»).
9. Оставить левую руку приподнятой (счет «три»).
10. Возвратить руку в исходное положение, партнеры находятся лицом друг к другу (счет «четыре»).
11. 12. Левая рука в обычном положении закрытой позиции (счет «пять», «шесть»).

Партнерша

Удаление

1. Обычное основное движение — шаг правой ногой назад (счет «раз»).
2. Шаг левой ногой на месте, партнер поднимает левую руку, партнерша — правую (счет «два»).
3. Выдвинуть правую ногу вперед (с полуопорой на нее) с левой стороны от партнера по диагонали к центру (счет «три»).
4. Сделать второй шаг правой ногой (с полной опорой), поворачивая корпус вправо, левое плечо ведущее (счет «четыре»).
5. Развернуться на подушечке правой ступни и сделать шаг левой ногой влево (с полуопорой на нее), корпус развернуть до положения спиной по диагонали к центру (счет «пять»).
6. Небольшой шаг левой ногой назад (с полной опорой) — счет «шесть».

Возвращение

7. Шаг правой ногой позади левой (с полной опорой), левая нога на месте (счет «раз»).
8. Перенести вес тела на левую ногу (счет «два»).
9. Повернуться на левой ноге влево и сделать шаг правой ногой вперед (с полуопорой), корпус повернуть влево (счет «три»).
10. Небольшой шаг правой ногой вперед (с полной опорой на нее), продолжая поворот влево (счет «четыре»).
11. Поставить левую ногу (с полуопорой) на исходное место (счет «пять»).

12. Небольшой шаг левой иогой (с полиой опорой) — счет «шесть».
Повторить в зависимости от указаний партиера.

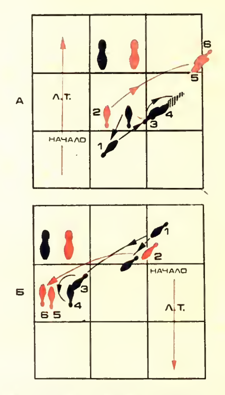


Рис. 102. а) Поворот вправо (удаление партиерши); б) Поворот влево (возвращение партнерши)

Примечание. Когда партнеры отдалены друг от друга, левая кисть партнера повериута ладонью вверх, пальцы согнуты. Партнерша держится за ннх кончикамн своих пальцев. Такнм образом, пальцы партнершн легко двнжутся в руке партнера, который ннкогда не сжнмает ее запястье.

3. Америкаиский прерывистый поворот

В этой варнацни, как и в предыдущей, ритм определяет партнер, умело отдавая свон комаиды. Партнерша, со своей стороны, нспытывает удовольствне прн своевремеином нсполиенни требуемых двнженнй. После иебольшой треннровкн ей, без сомиення, удадутся двнжения, для нсполнення которых необходнм определеиный навык.

Партиер

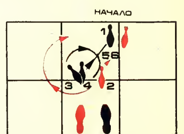
1. Основное движенне — шаг левой ногой назад (счет «раз»).
2. Основиое двнженне — шаг правой иогой иа месте, подготовнть руками вращательиое движеиие партиерши, давая ей необходимый толчок для правого поворота (счет «два»).
3. 4. Основиое двнженне (левой, левой иогой), левой рукой повернуть партиершу вправо и подтянуть ее правой рукой, ие забывая отпускать рукн (счет «трн», «четыре»).
5. 6. Основиое двнженне (правой, правой ногой), возвратить партиершу в исходное положенне лнцом к себе (счет «пять», «шесть»).

Повторнть по желанню.

Партнерша

1. Основное двнжеине, скрестнть правую ногу позади левой (счет «раз»).
2. Перенестн вес тела на левую ногу, не сходя с места (счет «два»).
3. Поставнть правую ногу на иосок точно в иаправлеинн центра (с полуопорой), готовясь к повороту (счет «три»).
4. Повернуться на однн поворот вправо (с полной опорой) на подушечке правой ступни (счет «четыре»).

5. Полуопора на левой ноге, вернуться в исходное положение (счет «пять»).
6. Полная опора на левой ноге (счет «шесть»).
Повторить в зависимости от указаний партнера.



Рнс. 103. Американскнй прерывнстый поворот. Па партнершн

Рис. 104. Положенне пары перед поворотом

Примечание. Некоторые партнеры, меннн ритм, заставляют партнершу исполннть несколько поворотов. Длн этого необходнмо, чтобы партнерша умела хорошо разворачнватьсн на подушечке ступни. Она не должна слншком быстро возвращать левую ногу в нсходное положенне. Партнерша, которая цеплнется за своего партнера, чтобы не потерять равновесие, н падает назад после поворота, выглядит тнжелой и неловкой. Более того, она рискует потернть рнтм танца.

Существуют и другие вариации этого жанра. Например, партнер может заставить партнершу выполнить первый поворот и сразу же за ним — второй. Не меняя ритма, эту вариацию можно исполнять дважды, каждый раз меняя руку: первый раз — «бросают» партнершу левой рукой (счет «три», «четыре»), второй раз — правой (счет «пять», «шесть»). При небольшом навыке эта вариация становится забавной и интересной. В последнем варианте первый поворот у партнерши — вправо, а второй — влево. Руки должны быть напряжены, что облегчает руководство и подчинение.

4. Вариация бок о бок

Эта вариация несколько отличается от обычных. Действительно, совсем не в стиле буги танцевать бок о бок. Партнер должен вовремя указать партнерше на движение, которое будет исполняться, так как оно необычно и в первый раз может застать ее врасплох. Движение состоит из двух частей: закручивание ($1^{1}/_{2}$ такта) и раскручивание ($1^{1}/_{2}$ такта).

П а р т н е р

Закручивание

1. Основное движение, перекрестный шаг левой ногой за правую ногу на месте в позиции фолловей (счет «раз»).

Позиция фолловей: партнеры стоят, слегка отвернувшись друг от друга, как в позиции променад в стандартизованных танцах, но на небольшом расстоянии (*примеч. спец. ред.*).

2. Основное движение (перейти на правую ногу, левая остается скрещенной). Необходимо обратить внимание на движение рук: на этот раз левая рука должна находиться на уровне талии партнерши, а не подниматься, как обычно. В противном случае партнерша проскользнет под ней вместо того, чтобы в нее «завернуться» (счет «два»).

3. 4. 5. 6. Обычное основное движение, партнер левой рукой держит партнершу в позиции бок о бок, касаясь бедрами (счет «три», «четыре», «пять», «шесть»).

Раскручивание

1. Обычное основное движение, но левой ногой сделать не-

большой шаг назад, вместо того чтобы скрестить ее позади правой (счет «раз»).

2. В момент, когда правая нога вновь опускается на пол, подтолкнуть партнершу локтем, чтобы возвратить ее на место, повернув к себе лицом (счет «два»).

3. 4. 5. 6. Развернув партнершу, продолжить основное движенне (счет «три», «четыре», «пять», «шесть»).

Во время этой вариации партнер держнт в левой руке правую руку партнерши, которой он управляет с легкостью и нежностью. Между закручиванием и раскручиванием можно исполнить несколько основных движений бок о бок с партнершей. В этом случае нужно постараться сделать первый шаг коротким и менее скрещенным, чем в основном движении. Партнеры касаются друг друга бедрами.

Партнерша

Закручивание

1. Основное двнжение правой ногой, скрестив ее позади левой в позиции фолловей (счет «раз»).

2. Перенести вес тела на левую ногу (счет «два»).

3. Небольшой шаг правой ногой вперед (с полуопорой); начиная поворачиваться вправо, партнер подтягивает партнершу за правую руку на уровне ее талии (счет «три»).

4. Небольшой шаг правой ногой вперед (с полной опорой на нее), продолжая разворачиваться вправо (счет «четыре»).

5. Развернуться на подушечке правой ступни, шаг левой ногой назад (с полуопорой на нее); повернувшись на полповорота вправо, партнерша оказывается в левой руке партнера; ей необходимо поднять левую руку, чтобы не быть захваченной левой рукой партнера (счет «пять»).

6. Полная опора на левой ноге бок о бок с партнером, бедра соприкасаются (счет «шесть»).

Раскручивание

1. Небольшой шаг правой ногой назад, не меняя позиции бок о бок (счет «раз»).

2. Перенести вес тела на левую ногу (счет «два»).

3. Небольшой шаг правой ногой вправо, четверть поворота влево (с полуопорой иа эту иогу) лицом к центру (счет «три»).
4. Шаг правой иогой вправо, продолжая поворот влево до полуповорота, с полной опорой на эту ногу (счет «четыре»).
5. Возвратить левую иогу в исходное положение с полуопорой (счет «пять»).
6. Полная опора на левой иоге (счет «шесть»).
Повторить в зависимости от указаиий партиера.

5. Перемена рук партнера

Эта вариация обычно исполняется после «удаления» партиерши и состоит из полуповорота влево.
Партнер
В момент возвращения партнерши исполияет следующие движения:
1. Перекрестиый шаг левой иогой позади правой, левую руку опустить (счет «раз»).
2. Перенести вес тела на правую иогу, правой рукой взять правую кисть партнерши — позиция «рукопожатия» (счет «два»).
3. Шаг левой иогой влево с полуопорой и поворотом влево к партиерше иа четверть поворота, кисть партиерши из правой руки переместить в левую (счет «три»).
4. Шаг левой ногой иа месте (с полной опорой на нее), продолжая поворот влево (счет «четыре»).
5. Правая иога после разворота иа полповорота влево иаходится сзади, с полуопорой иа нее, правая кисть партнерши в левой руке партиера; партиерша меияется местом с партиером, проходя сзади иего (счет «пять»).
6. Полная опора иа правой иоге (счет «шесть»).
Партнер не подиимает руки, а держит ее на уровне талии партнерши.
Партиерша
Исполняет основиое движение с правой иоги. Оиа движется,

обходя партнера, меняясь местами с ним, не поворачиваясь, и старается оказаться точно лицом к лицу с партнером в конце каждого его полуповорота.

Джайв

Если вам нравится джайв, вы можете исполнять вариации, описанные выше, учитывая только небольшую разницу в ритме. Для буги-рок счет: «три», «четыре» — «пять», «шесть» с двумя движениями одной иогой (полуопора — опора). Для джайва счет: «три», «и», «четыре»— «пять», «и», «шесть» с перенесением веса тела иа каждую долю такта, а именно: «раз» — шаг, «два» — шаг, «три», «и», «четыре» — шассе, «пять», «и», «шесть»— шассе. Ритм: быстро, быстро, быстро, «и», быстро, быстро, «и», быстро.

Первый вариант (буги-рок):

«раз»	«два»	«три»	«четыре»	«пять»	«шесть»
л.	пр.	л.	л.	пр.	пр.

Второй вариант (джайв):

«раз»	«два»	«три»	«и»	«четыре»	«пять»	«и»	«шесть»
л.	пр.	л.	пр.	л.	пр.	л.	пр.

Начало и конец одинаковы для обоих вариантов. Для некоторых перемещений многие танцоры предпочитают, хотя это утомительнее, пользоваться вторым вариантом. Первый, более красивый, требует большего мышечного контроля, так как одна и та же нога должна исполнять два разных движения, т. е. сначала полуопора, затем полная опора. Во втором варианте ограничиваются тем, что быстро перемещают одну, а затем вторую ногу. Если есть желание исполнить предыдущие вариации в стиле джайва, воспроизведите движения буги-рок, считая: «раз», «два», «три», «и», «четыре», «пять», «и», «шесть» вместо «раз», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть», двигая поочередно одной, а затем другой ногой.

Связкн и вариацни

Осиовиое движение — удаление н возвращеиие партиерши — основное двнженне. Повторить.
Осиовиое движеиие — удаление партиершн и возвращеине с поворотом партнера — осиовное двнжение. Повторить.
Основное двнжение — американский прерывистый поворот. Повторнть.
Осиовиое двнжение — удаление и возвращение партнерши — основное движенне н вариацня бок о бок. Повторить.
Осиовное движение — удаленне партиершн и смена рук партнера (3 раза) — возвращенне партнерши н амернкаиский прерывистый поворот. Повторнть.

СЛОУ БЛЮЗ

Мы уже объясняли, что неправильно называть слоу все то, что исполняется медленно, и в особенности музыку блюза. Однако для непосвященных термин слоу естественно сочетается с ритмом медленного джаза, поэтому мы будем называть этот танец слоу блюз.

1. Основное движение

Начинают движение по диагонали к стене в позиции променад, ноги вместе; заканчивают по диагонали к стене.

П а р т н е р

1. Шаг левой ногой влево (медленно).
2. Перенести вес тела на правую ногу (медленно).
3. Перенести вес тела на левую ногу (быстро).
4. Приставить правую ногу к левой (быстро).

Повторить по желанию.

П а р т н е р ш а

1. Шаг правой ногой вправо (медленно).
2. Перенести вес тела на левую ногу (медленно).
3. Перенести вес тела на правую ногу (быстро).
4. Приставить левую ногу к правой (быстро).

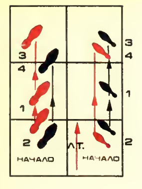


Рис. 105. Основное движение слоу блюза. Па партнера и партнерши

1а. Основное движение с перекрестом

Движение идентично предыдущему, но на четвертом шаге партнер и партнерша скрещивают впереди ступни в позиции променад и на следующем шаге возвращают их в исходное положение.

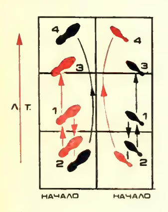


Рис. 106. Основное движение с перекрестом

Партнер
П. 1, 2, 3 так же, как в основном движении — левой, правой, левой иогой (медленно, медленно, быстро).
4. Скрестить правую иогу перед левой (быстро).
Партнерша
П. 1, 2, 3 так же, как в основном движении — правой, левой, правой ногой (медленно, медленно, быстро).
4. Скрестить левую ногу перед правой (быстро).

2. Поворот партнерши

Движение исполняется после шага марша левой ногой для партнера и правой ногой для партнерши, или после шассе в сторону.
Партнер
Начинает движеиие по диагонали к стене в позиции променад, ноги вместе; заканчивает по диагонали к стене. К этому движению можно добавить «игру» рук.
1. Шаг левой ногой влево (медленно).
2. Перенести вес тела на правую ногу и поднять левую руку в конце п. 2, чтобы партнерша могла повернуться под ней на п. 3 (медленно).
3. Перенести вес тела на левую ногу, левая рука поднята; указать партнерше поворот, легко подталкивая ее талию правой кистью (быстро).
4. Скрестить правую ногу перед левой, левую руку опустить в конце п. 4 (быстро).
Повторить по желанию.
Партнерша
1. Шаг правой ногой вправо (медленно).
2. Перенести вес тела на левую иогу (медленно).
3. Перенести вес тела на правую ногу и повернуться на 1/4 поворота вправо, лицом по линии танца, правая рука поднята (быстро).
4. Продолжая поворот вправо на подушечке левой ноги,

сделать шаг левой ногой назад спиной по линии танца (быстро).
Закончив поворот, возвратиться в исходное положение, чтобы продолжить п. 1, 2, 3, 4.

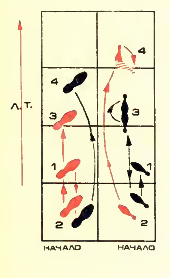


Рис. 107. Движение в сторону с поворотом партнерши вправо

3. Поворот партнера

Начинают движение по диагонали к стене в позиции промenад, ноги вместе, заканчивают по диагонали к стене.

Партнер

1. Шаг левой ногой влево (медленно).
2. Перенести вес тела на правую ногу (медленно).
3. Небольшой шаг левой ногой влево, начиная поворот влево лицом по диагонали к центру (быстро).
4. Продолжая поворот на подушечке правой ступни до по-

ложения спиной по диагонали к центру, сделать шаг правой ногой вправо (быстро).

Продолжить поворот, чтобы занять исходную позицию, а затем исполнить п. 1, 2, 3, 4 основного движения с перекрестом (медленно, медленно, быстро, быстро).

Повторить по желанию.

Партнерша

В этой вариации шаги партнерши идентичны шагам партнера фигуры № 2, но с противоположной ноги.

Примечание. Очень приятно танцевать следующую связку: основное движение — шассе в сторону — поворот партнерши — поворот партнера и т. д.

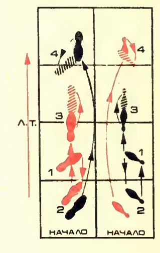


Рис. 108. Движение в сторону с поворотом партнера влево, партнерши вправо

4. Смена направления

Две предшествующие вариации не могут повторяться до бесконечности, хотя бы потому, что они требуют простран-

ства. Поэтому за иими должиа следовать смена направлеиия.

Партиер

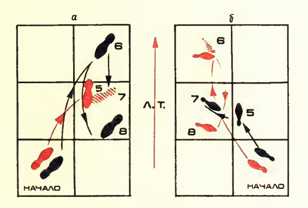
Начннает двнженне по днагонали к стене в позицнн променад, ноги вместе, н заканчнвает по диагоиалн к стеие в иовой лннни танца.

1. 2. 3. 4. Па ндентнчны тем, которые исполняются в основном движеннн с перекрестом, но четвертый шаг делают блнже к партиерше — левой, правой, левой, правой ногой (медленио, медлеиио, быстро, быстро).

5. Повернуться вправо вокруг партиерши до положення спнной по лннни танца, шаг левой иогой влево и слегка назад (медлеино).

6. Продолжая поворот вправо на подушечке левой ступин иа 3/8 поворота, отвестн правую ногу иазад от левой (медлеино).

7. Переиестн вес тела иа левую иогу по диагоиали к стене; иовое направление (быстро).



Рнс. 109. Смена направления (окончанне рнс. 108): а) па партнера; б) па партнерши

8. Перенести вес тела на правую ногу по диагонали к стене или скрестить правую ногу перед левой (быстро).
Повторить по желанию или увязать с новой вариацией.
П а р т н е р ш а
1. 2. 3. 4. Движения идентичны основному движению с перекрестом — правой, левой, правой, левой ногой (медленно, медленно, быстро, быстро).
5. Шаг правой ногой вперед по линии танца между ступнями партнера (медленно).
6. Шаг левой ногой влево; корпус в позиции променад в новой линии танца (медленно).
7. Шаг правой ногой вправо (быстро).
8. Перенести вес тела на левую ногу или скрестить левую ногу перед правой в позиции променад (быстро).

Связки и вариации

1. Состоящие из 6 тактов:
Основное движение (2 раза) — основное движение с перекрестом (2 раза). Повторить.
Основное движение с перекрестом — основное движение — поворот партнерши — основное движение. Повторить.
Основное движение с перекрестом — основное движение — поворот партнерши — поворот партнера. Повторить.
2. Состоящие из 9 тактов:
Основное движение — основное движение с перекрестом — поворот партнерши — поворот партнера — смена направления. Повторить.

ЧАРЛЬСТОН

1. Движение «туда—обратно»

Те, кому нравится танцевать калипсо, с удовольствием отметят, что движение «туда — обратно» чарльстона идентично. Вместо того, чтобы танцевать в стиле калипсо, достаточно приспособиться к стилю чарльстона (свивлы на подушечках ступней и распределение равновесия на каблуки).

Партнер

1. Поворот на подушечке правой ступни, левую ногу поднять, носки внутрь (счет «и»).
2. Шаг левой ногой вперед с опорой на нее, носки наружу (счет «раз»).
3. Поворот на подушечке левой ступни, правую ногу поднять (счет «и»).
4. Поставить правую ногу вперед к левой ноге (без опоры), носки наружу (счет «два»).
5. Поворот на подушечке левой ступни, правую ногу поднять (счет «и»).
6. Шаг правой ногой назад (с опорой на нее), носки наружу (счет «три»).
7. Поворот на подушечке правой ступни, левую ногу поднять (счет «и»).
8. Поставить левую ногу назад к правой ноге (без опоры), носки наружу (счет «четыре»).

Повторить по желанию.

П а р т н е р ш а
Исполняет противоположные шаги, но когда партнер танцует п. 1, 2, 3, 4, она исполняет п. 5, 6, 7, 8, а затем — п. 1, 2, 3, 4.

П р и м е ч а н и е. Это движение может исполняться с другой ноги.

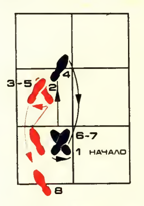


Рис. 110. Движение «туда—обратно». Па партнера

Вариант движения «туда—обратно»

Оно более трудное, но тренированные партнеры легко усваивают его. Вместо того, чтобы делать шаг без опоры на п. 4 и п. 8, как описано выше, нужно выбросить ногу коротким ударом в воздух на уровне лодыжки. Этот бросок исполняется внутрь.

2. Связка двойного шага на месте с шагом марша

Чтобы исполнять три двойных движения, нужно дважды исполнить свивл на подушечке правой ступни, поднимая левую ногу, а затем — дважды свивл на подушечке левой

ступни, подннмая правую ногу. Счет: «н-раз», «и-два», «и-три», «и-четыре».

Нпже дано описание марша вперед.

Партнер

1. Свивл на подушечке правой ступнн, носки внутрь (счет «и»).
2. Шаг левой ногой вперед, носки наружу (счет «раз»).
3. Свивл на подушечке левой ступни, носки внутрь (счет «и»).
4. Шаг правой ногой вперед, носкн наружу (счет «два»).

Повторить еще раз (счет «и-три», «н-четыре»). Затем исполнить два двойных шага, опнсанных выше.

Партнерша

Исполняет противоположные шаги.

Примечание. Используя эти шаги, можно танцевать любые забавные связки. Для облегчения лучше брать группы из 8 тактов и комбинировать их с вращательным движением или с движениями бокового марша. Вы их легко составите сами, увлекшись ритмом чарльстона.

Рис. 111. Движение вперед. Па партнера

Связки и вариации

1. Состоящие из 8 тактов:
Попеременное движение на одной ноге — двойное движение. Повторить по желанию.
Двойное движение — движение «туда — обратно». Повторить.
2. Состоящие из 12 тактов:
Двойное движение — движение «туда — обратно» — движение «туда — обратно» с броском ноги. Повторить.
Движение «туда — обратно» — движение «туда — обратно» с броском ноги — движение с поворотом назад или вперед на одной ноге влево или вправо. Повторить.
3. Состоящие из 16 тактов:
Двойное движение — марш вперед — попеременное движение с поворотом вправо — движение «туда — обратно» с броском ноги. Повторить.

ДЖЕРК (ШЕЙК)

Этот танец исполняется в очень свободной манере с движениями корпуса в виде рывков и с частыми движениями головы, не считая движений рук и хлопков в ладоши. Невозможно перечислить все исполняющиеся фантазии. Движения, приведенные ниже, наиболее применяемые и поддающиеся описанию. Как только вы с ними ознакомитесь, переходите к собственному творчеству.

1. Основное движение с восьмеркой руками

Исходя из основного движения, вы можете развивать целую гамму движений руками. Ниже мы приводим движение, называемое «восьмеркой».

П а р т н е р и п а р т н е р ш а

Движения ног и рук

1. Приподнять левую ногу; левую руку, согнутую в локте, поднять до уровня левого плеча.
2. Опустить левую ногу слева; правую руку, согнутую в локте, опустить на уровень правого бедра.
3. Приподнять правую ногу; правую руку поднять до уровня правого плеча.
4. Опустить правую ногу; левую руку опустить на уровень левого бедра.

5. 6. 7. 8. То же, что в п. 1—4, но в другую сторону.

Повторить по желанию.

Примечание. Характерное движение кистями рук состоит в том, чтобы их свести совершенно плоско (как при игре на цимбалах). Можно также скрещивать их перед собой, оставляя запястья свободными и гибкими. Это движение очень красиво.

2. Двойное основное движение с движениями рук (разведение и приведение к подбородку)

Партнер и партнерша

Движения ног и рук

1. Приподнять левую ногу, обе руки развести в стороны.
2. Опустить левую ногу слева, руки в том же положении.
3. Приподнять правую ногу, руки поднять и скрестить у подбородка.
4. Опустить правую ногу (без опоры), руки резко опустить вниз.
5. Приподнять правую ногу, обе кисти поднять к подбородку.
6. Опустить правую ногу (без опоры), руки резко опустить вниз.
7. Приподнять правую ногу, обе кисти поднять к подбородку.
8. Опустить правую ногу (с опорой), обе руки развести в стороны. Исполнить то же вправо с движением левого колена.

3. Движение «цыпленок» («чикен»)

Это движение буквально обозначает «шаг цыпленка». Вариация перекрестная.

Партнер и партнерша

1. Перекрестный шаг левой ногой вперед, левое плечо ведущее (счет «и»).
2. Приставить правую ногу к левой — без опоры (счет «раз»).
3. Перекрестный шаг правой ногой перед левой, правое плечо ведущее (счет «и»).

4. Приставить левую иогу к правой — без опоры (счет «два»).
5. Перенести вес тела иа левую иогу, ие сходя с места (счет «и»).
6. Приставить правую иогу к левой — без опоры (счет «три»).
7. Небольшой шаг правой иогой иазад (счет «и»).
8. Приподиять левую иогу и приставить ее без опоры к правой (счет «четыре»).

Примечание. Движение рук может быть такое же, как в предыдущей варнации, а именно: руки развести в стороиы, потом поднять к подбородку. Это особеино касается партнерши.

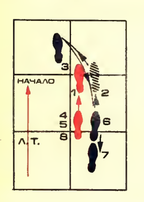


Рис. 112. Движение «цыпленок». Па партнера

4. Перекрестиый шаг в сторону с двумя последующими прыжками

Партиер и партиерша

Перекрестный шаг в сторону

1. Подиять левое колеио (счет «и»).
2. Шаг левой иогой влево (счет «раз»).
3. Подиять правое колеио (счет «и»).

4. Перекрестный шаг правой ногой перед левой (счет «два»).
5. Поднять левое колено (счет «и»).
6. Шаг левой ногой влево (счет «три»).
7. Поднять правое колено (счет «и»).
8. Перекрестный шаг правой ногой позади левой (счет «четыре»).
9. 10. Два маленьких прыжка с опорой на левую ногу, которая остается скрещенной впереди (счет «и-пять»).
11. Небольшой шаг правой ногой вправо (счет «и»).
12. Небольшой шаг левой ногой вправо (счет «шесть»).
13. Повторить п. 11 (счет «и»).
14. Повторить п. 12 (счет «семь»).
15. Повторить п. 11 (счет «и»).
16. Повторить п. 12 (счет «восемь»).

Затем повторить то же вправо.

Рис. 113. Перекрестный шаг в сторону с двойным прыжком

Примечание. Руки, свободно опущенные вдоль корпуса, в такт шагам могут легко покачиваться снизу вверх округлыми движениями.

Связки и вариации

Первый вариант:

1. Простое осиовиое двнжеиие: «н-раз», «н-два», «и-трн», «н-четыре».
2. Основиое двнженне с двнженнем рук (иа выбор), счет тот же.
3. Перекрестиый шаг в сторону, за которым следуют два маленькнх прыжка: «и-раз», «и-два», «и-три», «и-четыре», «и-пять», «и-шесть», «н-семь», «и-восемь».
4. 5. 6. Повторнть в другом иаправлении.

Второй вариант:

1. Простое основное двнжеиие: «н-раз», «и-два», «и-трн», «и-четыре».
2. Шаг «цыплеика»: «н-раз», «н-два», «н-трн», «н-четыре», «н-пять», «н-шесть», «и-семь», «и-восемь».
3. Простое основное двнжение: «н-раз», «н-два», «н-трн», «н-четыре».
4. Двойное двнженне (рукн развести и поднять к подбородку): «и-раз», «и-два», «и-три», «н-четыре», «и-пять», «н-шесть», «н-семь», «и-восемь».

Повторить все.

СКЕЙТ

Этот танец пришел на смену своим предшественникам — мэдисону и халли-галли; исполняется в одну линию.

Хорошо исполняемый скейт (или медленный шейк) кажется более грациозным, чем сам шейк. Если вы хорошо поняли основное движение танца, вы без особого труда сможете освоить несколько описанных ниже вариаций.

1. Соло-поворот влево

Речь идет о полном повороте влево.

Партнер и партнерша

Начинают движение по диагонали к стене, заканчивают — спиной по диагонали к центру. После основного движения шассе-глиссе продолжить следующим образом:

1. Полный поворот на подушечке левой ступни влево (счет «и»).
2. Возвратясь в исходную позицию (ступни разведены), исполнить шаг шассе вправо (счет «раз»).
3. Второй шаг шассе вправо (счет «два»).
4. Третий шаг шассе вправо (счет «три»).

Продолжить основное движение, свивл, шассе-глиссе и т. д.

2. Соло-поворот вправо

Речь идет о полном повороте вправо.

Партнер и партнерша

Начинают движение спиной по диагонали к центру, заканчивают — по диагонали к стене.

После осиовиого движеиия шассе-глиссе вправо («раз», «два», «три-и», «раз», «два», «три») продолжить следующим образом:

1. Полиый поворот иа подушечке правой ступии вправо (счет «и»).
2. Возвратясь в исходиую позицию (ступни разведеиы), исполиить шассе влево (счет «раз»).
3. Второй шаг шассе влево (счет «два»).
4. Третий шаг шассе влево (счет «три»).

Продолжить осиовиое движеиие, свивл, шассе-глиссе и т. д.

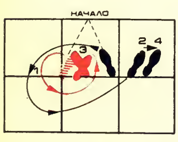


Рис. 114. Соло-поворот влево. Па партнера

Рис. 115. Соло-поворот вправо. Па партнера

3. Свивлы

Эта очеиь красивая вариация требует хорошей коордииации движеиий. Речь идет о четвертиом повороте иа подушечке опориой ступии поочередио, сохраияя ступии параллельиыми. Необходимо правильио переиосить вес тела с одиой иоги иа другую.

П а р т и е р и п а р т н е р ш а

Начииают свивл после осиовиого движеиия (ступии слегка

разведены), вес тела на правой ноге по диагонали к стене; заканчивают — по диагонали к стене, вес тела на правой ноге.

1. Четверть поворота вправо на подушечке левой ступни, правую ногу поставить параллельно левой с опорой на правую ногу (счет «раз»).
2. Четверть поворота влево на подушечке правой ступни, левую ногу поставить параллельно правой с опорой на левую ногу (счет «два»).
3. Повторить п. 1 (счет «три»).
4. Повторить п. 2 (счет «четыре»).
5. 6. 7. 8. Продолжить то же (счет «пять», «шесть», «семь», «восемь»).
9. Свивл правой ногой. Партнеры оказываются спиной к стене, чтобы приступить к другому движению; п. 9 соответствует п. 8 основного движения (счет «и»).

Примечание. Эта вариация выглядит более красивой, когда она двойная. Именно такой мы ее представили. Однако, можно танцевать ее одинарной, что иногда необходимо в связке. Тогда следует исполнять п. 1, 2, 3, 4. Счет: «раз», «два», «три», «четыре-и».

Рис. 116. Свивлы

Связки и вариации

Свивлы — шассе-глиссе и четверть поворота влево — остаться в новом направлении для свивлов и продолжить четверть поворота по желанию.

Шассе-глиссе — соло-поворот влево — шассе-глиссе — соло-поворот вправо. Повторить по желанию.
Шассе-глиссе — свивлы — шассе-глиссе и четверть поворота влево — шассе-глиссе и полуповорот вправо — возвратиться в исходное положение и повторить снова основное движение, чтобы начать все сначала.
Шассе-глиссе — свивлы — шассе-глиссе и четверть поворота влево — шассе-глиссе и полуповорот вправо — соло-поворот влево — соло-поворот вправо. Повторить.

Танцевальные игры

Игра с головным убором

Исполняется во время квикстепа или английского вальса. Оригинальный головной убор передается партнерами с одной головы на другую. Тот, на чью голову он надет, должен, не оставляя партнершу, снять головной убор левой рукой и надеть на голову другого партнера, не дав ему возможности увернуться. Музыка периодически останавливается. Пара, в которой партнер является обладателем головного убора (в руке или на голове) в момент остановки музыки, выводится из игры. Две оставшиеся пары считаются победителями.

Игра «Извините»

Распорядитель вечера дает в руки одному из танцующих (юноше или девушке) какой-нибудь предмет (мяч, цветок и т. п.). Танцующий подходит к любой паре и меняет предмет на партнера (если это девушка) или на партнершу (если это юноша). Вновь образовавшаяся пара продолжает танец. Тот, кто остался, подходит к новой паре, и все повторяется сначала.

Игра «Музей восковых фигур»

Эта игра больше подходит для буги-вуги, чарльстона и твиста. Объяснив условия игры, распорядитель вечера внезапно останавливает музыку. Танцующие замирают в том положении, в каком их застигла пауза. Тот, кто теряет равновесие, двигается, шевелится или смеется, удаляется с площадки. Музыка продолжает играть, и все повторяется сначала. Оставшаяся пара считается победителем.

Игра «Генерал приказал»

Если вы уже много танцевали, поиграйте в эту старую игру. Она состоит в быстром распознавании команд. Если команде распорядителя предшествуют слова: «Генерал приказал» — все должны выполнять приказание. Если же эти слова отсутствуют, подчиняться не надо. Например, распорядитель объявляет: «Генерал приказал прыгать на одной ноге». Все должны повиноваться. Если же он говорит: «Повернитесь направо» — команда не должна выполняться. Тех, кто реагирует неправильно, удаляют с площадки.

Танец с мячиком

Исполняется во время румбы, ча-ча-ча, самбы и т. д., то есть в танцах, где партнеры стоят друг против друга на небольшом расстоянии. Распорядитель раздает нескольким парам маленькие мячики, которые партнеры должны удерживать лбами без помощи рук. За потерю мяча или прикосновение к нему руками пара выводится с танцевальной площадки. Оставшаяся пара считается победителем.

Игра «Три хлопка»

Во время танца распорядитель трижды с небольшим интервалом хлопает в ладоши. За это время все должны поменять партнеров. Оказавшиеся без пары выбывают из игры.

Игра с пословицами и поговорками

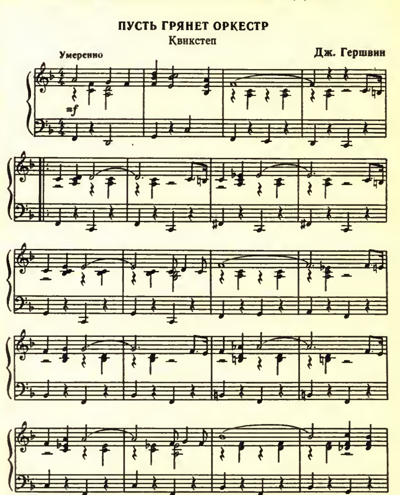
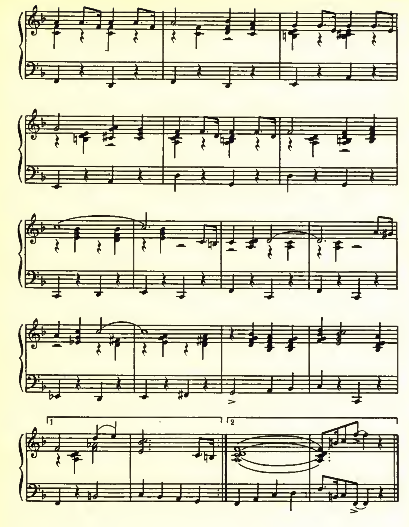
Наиболее известные пословицы и поговорки пишут в одну строку на картонных карточках, затем разрезают их пополам и раздают: одну половину юношам, другую — девушкам. Карточки прикрепляются к одежде, чтобы их можно было прочитать. Через несколько танцев распорядитель объявляет: «Танец с пословицами». Партнеры, карточки которых дополняют друг друга, образуют пары. Эту же игру можно провести с разрезанными пополам открытками.

Игра «Снежный ком»

На танцевальную площадку выходит первая пара и начинает танцевать. Во время паузы партнеры оставляют друг друга и выбирают себе новых партнеров среди окружающих. Танец продолжают две пары. После следующей паузы образуются четыре пары, затем — восемь и т. д.

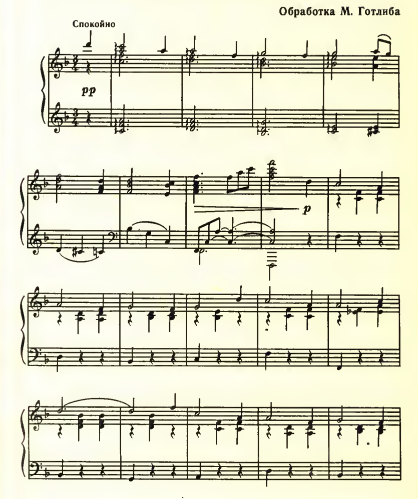
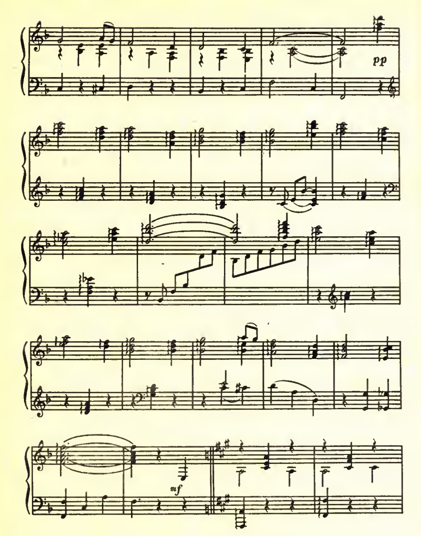
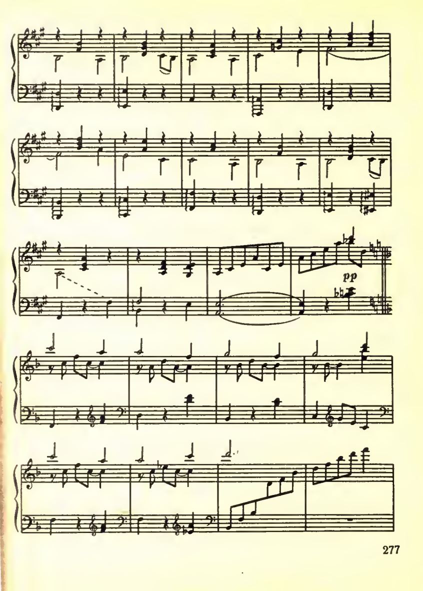
Игра «Танцуем все»

Юноши становятся лицом к центру в круг, внутри которого девушки образуют второй круг, но спиной к центру. По команде распорядителя оба круга под музыку марша или пасодобля движутся в противоположных направлениях. Когда музыка прекращается, стоящие лицом друг к другу девушка и юноша образуют пару, и под новую мелодию все танцуют. По окончании диска снова звучит марш или пасодобль и образуются два новых круга.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

1
2

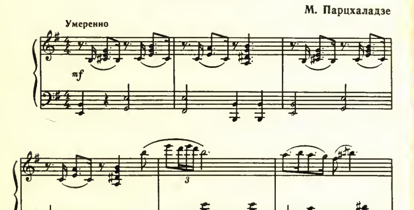
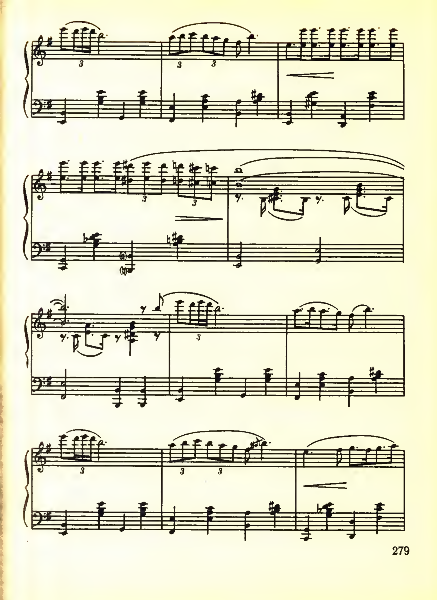
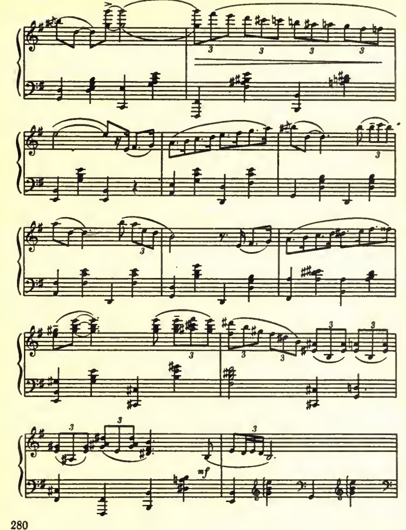
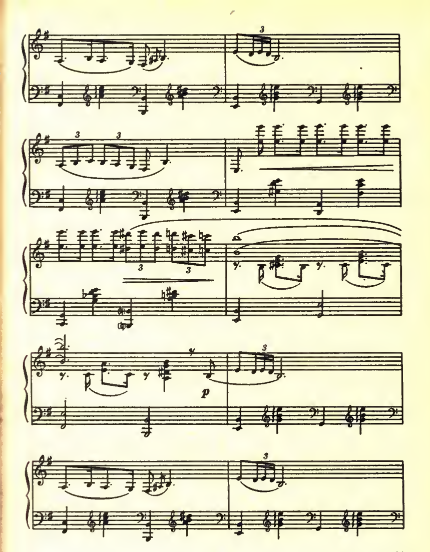
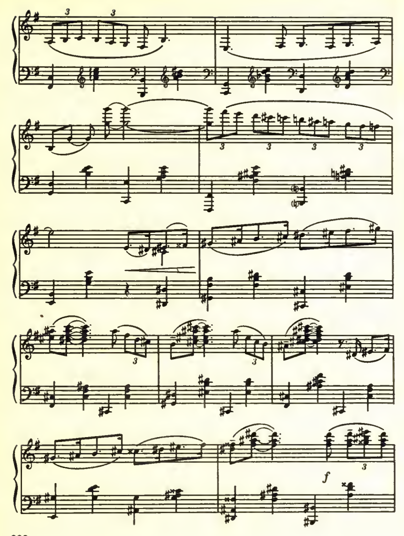
ПРОЩАЛЬНЫЙ ВАЛЬС (ВАЛЬС-БОСТОН)

Из кинофильма «Мост Ватерлоо»

Обработка М. Готлиба

pp
mf

pp

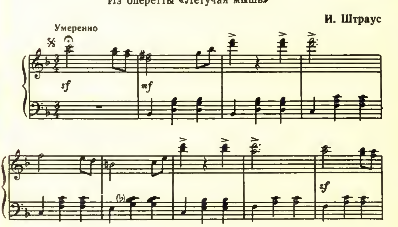
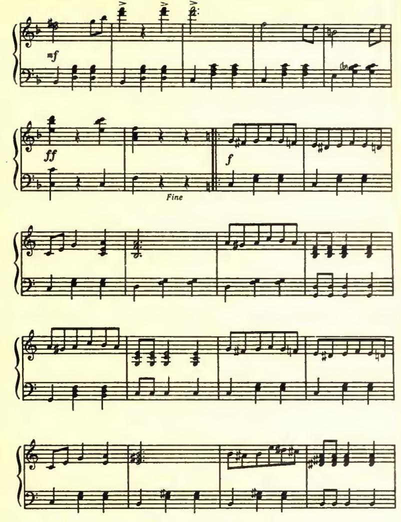
В ТЕНИ ПАЛЬМ

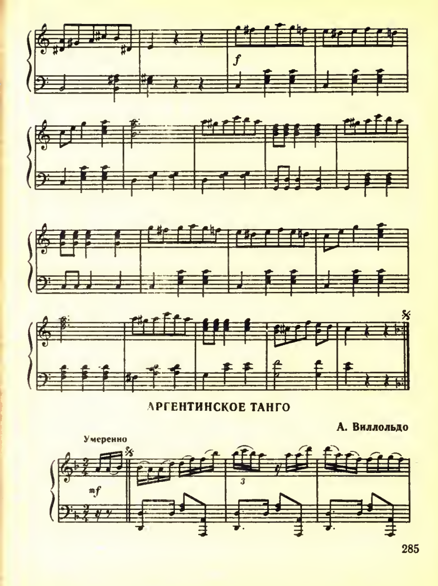
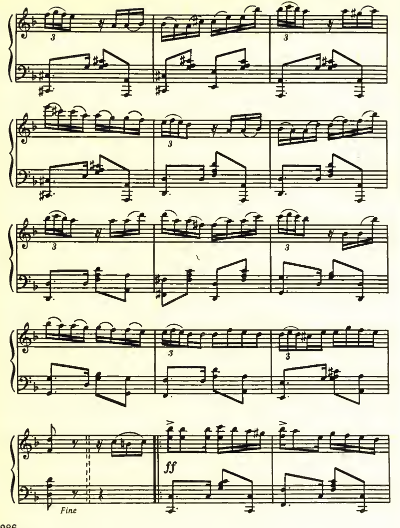
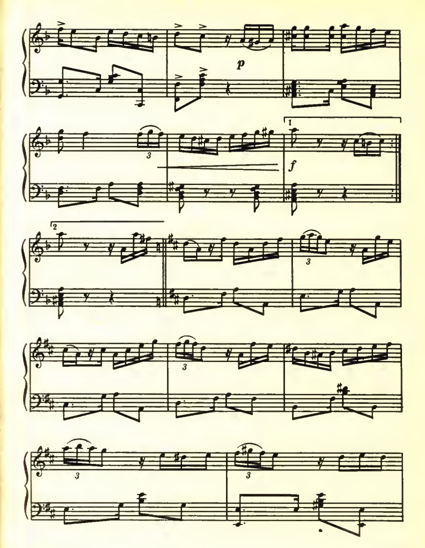
Медленный фокстрот

М. Парцхаладзе

3
3
3
3
3
3
3
3
3

mf

p

3
3
3
3
3
3
3
3
3
f
3

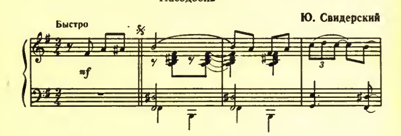
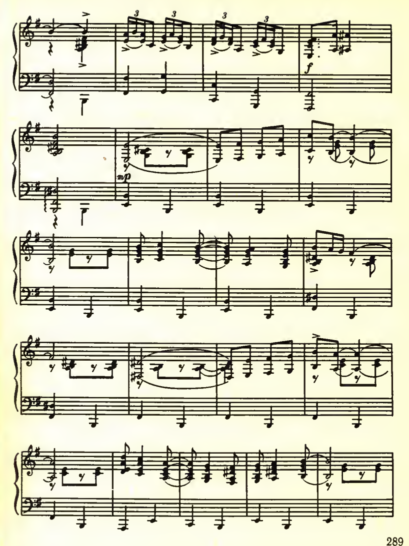
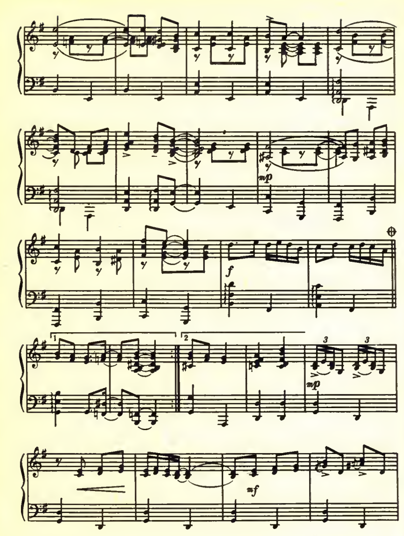
ВАЛЬС

Из оперетты «Летучая мышь»



mf
ff
Fine
f

f
АРГЕНТИНСКОЕ ТАНГО
А. Виллольдо
Умеренно
mf
3

ff
Fine

p
f

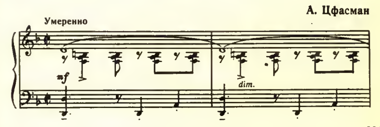
КАРМЕНСИТА

Пасодобль

f
mp

mp
f
1
2
3
3
mp
mf

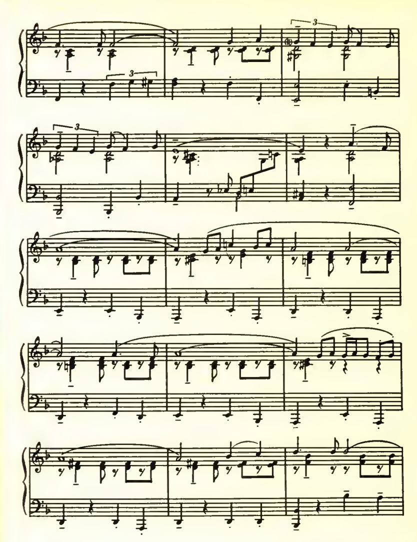
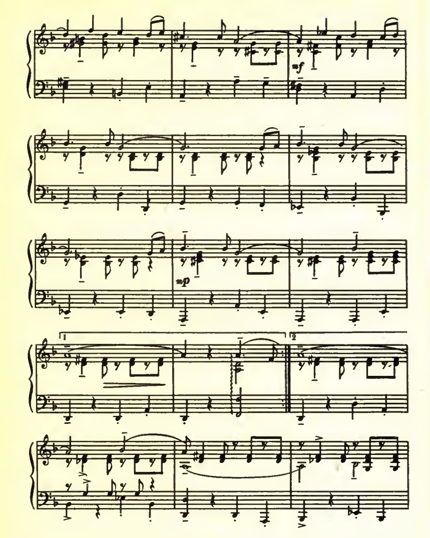
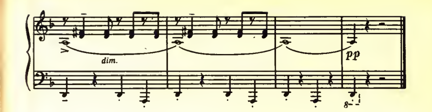
ЛИРИЧЕСКАЯ РУМБА

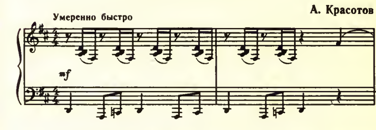
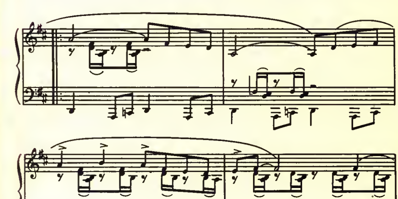
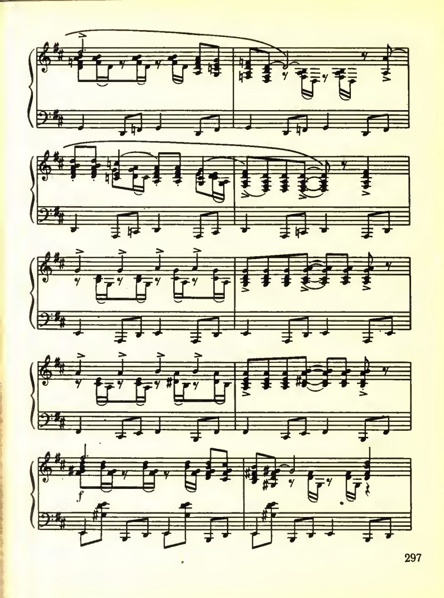
Кубинская

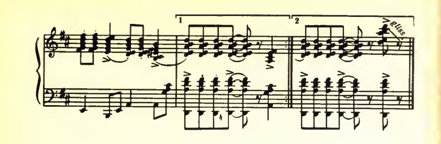
А. Цфасман



p cantabile

3

3
3
3

mf
mp
1
2

РУМБА БОЛЕРО

А. Красотов

f



САМБА

А. Цфасман

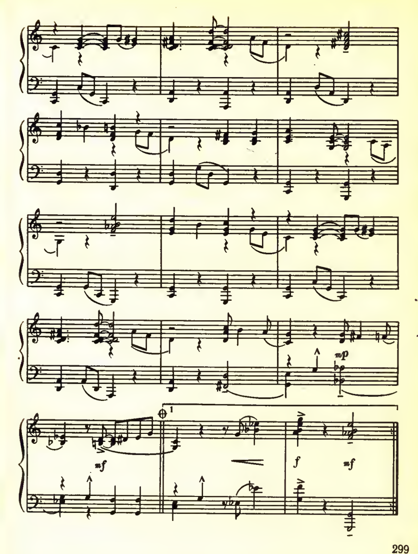
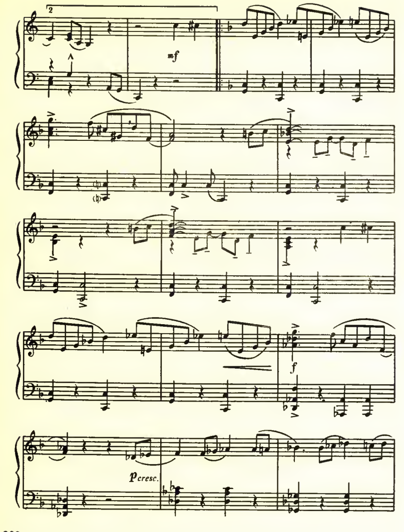
Умеренно быстро

p

cresc.

marcato

f

mf

mp
mf
1
f
mf

2
mf
f
p cresc.

f *mf* *f* *mf*

f

dim.

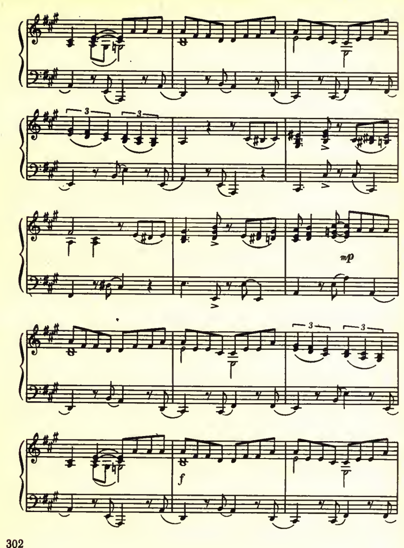
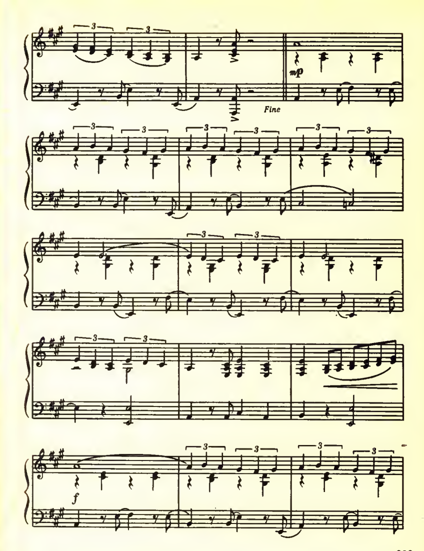
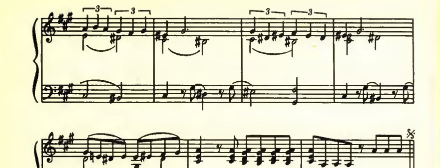
pp *ff*

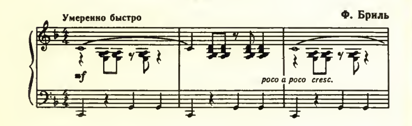
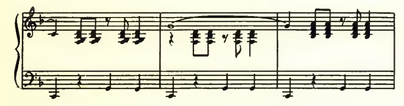
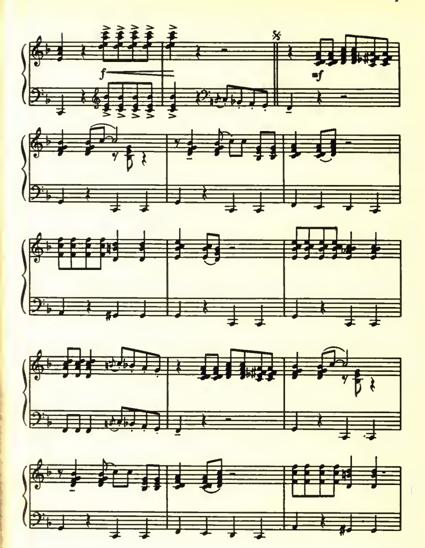
ПЕСНЬ ЛЮБВИ

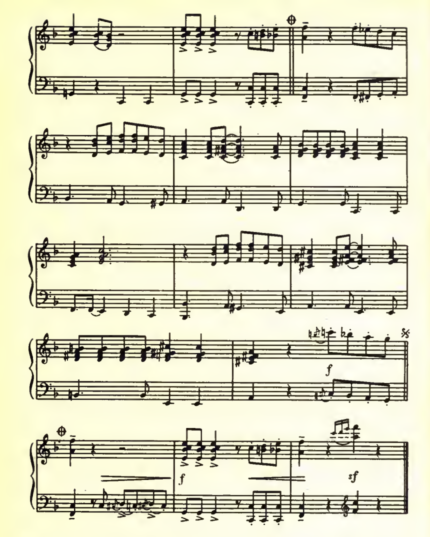
Мамбо

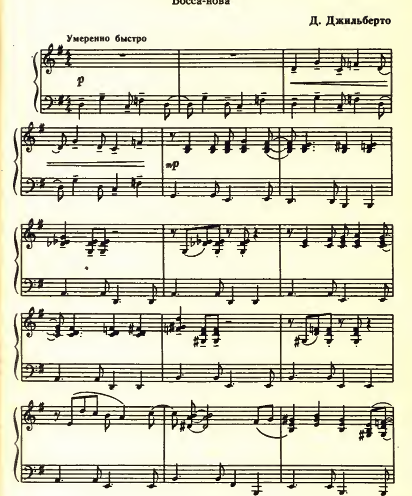
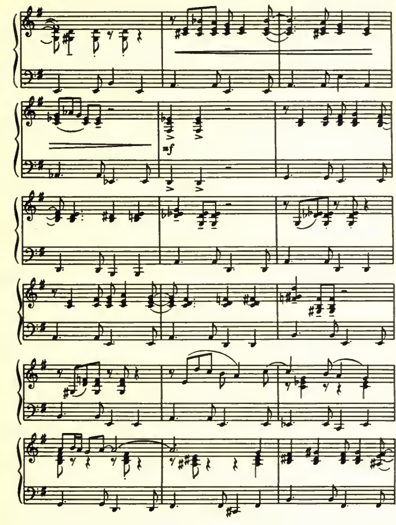
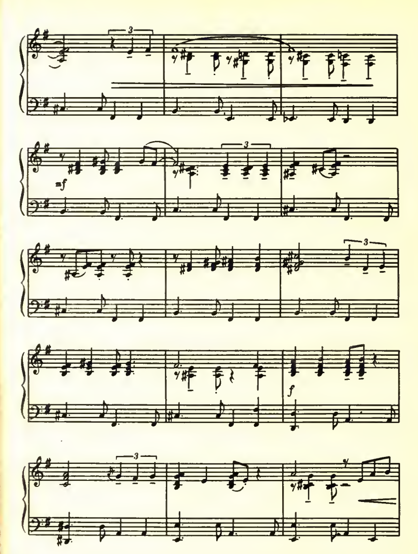
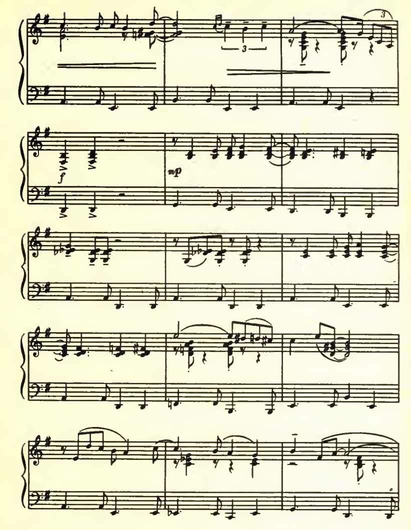
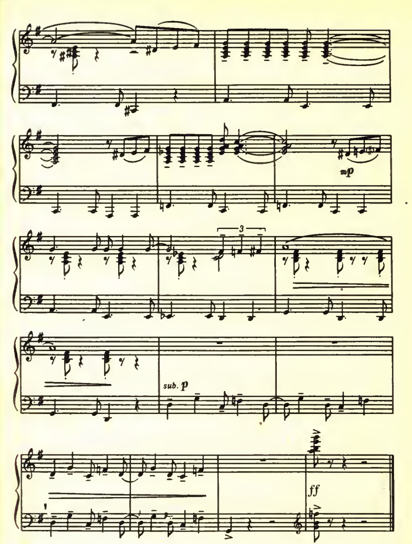
Д. Ионеску Бин

Умеренно быстро

f *mf*

3
3
mp
3
3
f

Fine
mp
f

МОЛОДЕЖНЫЙ ТАНЕЦ

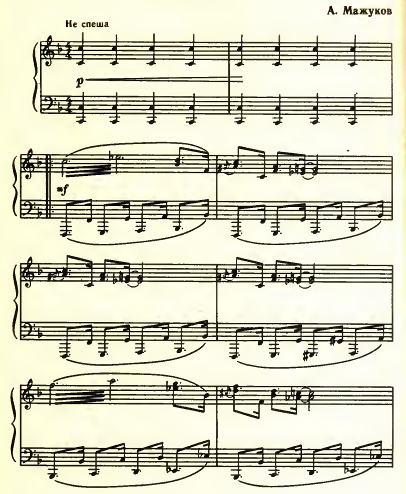
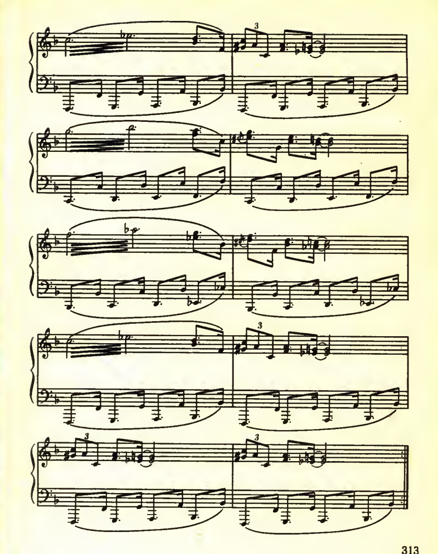
Ча-ча-ча



f
mf

f
f
sf

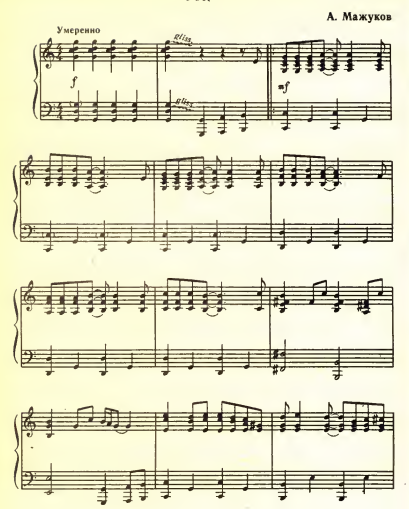
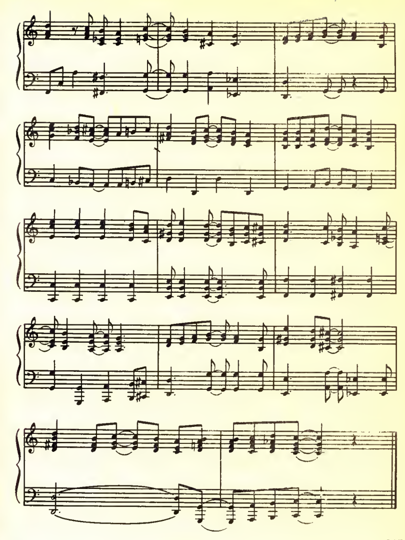
ДЕЗАФИНАДО
Босса-нова

mf

mf
f

3
3
f
mp
3

mp
3
sub. p
ff

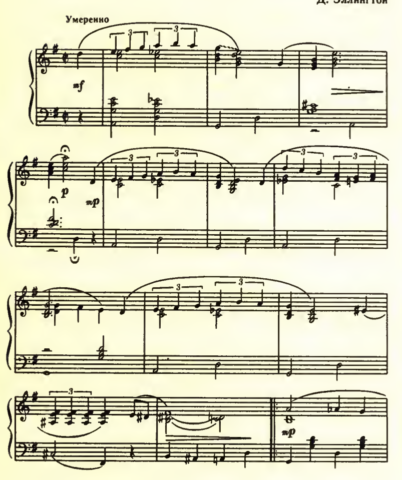
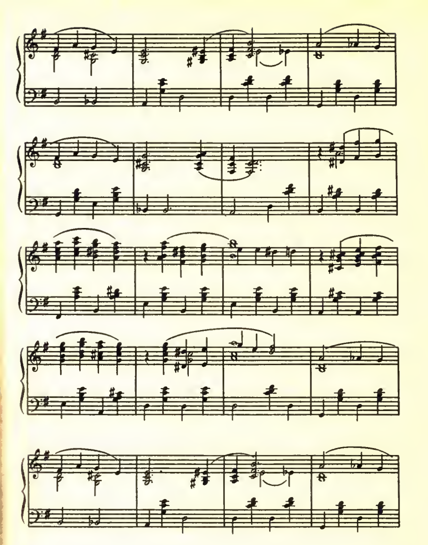
ИМПУЛЬС
Буги-вуги

А. Мажуков



РОК

А. Мажуков

Я НЕ ЧУВСТВОВАЛ ЭТОГО РАНЬШЕ НИКОГДА
Блюз

Д. Эллингтон

gliss.

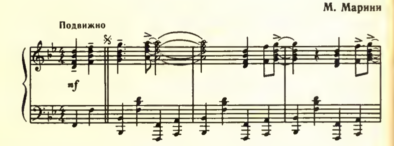
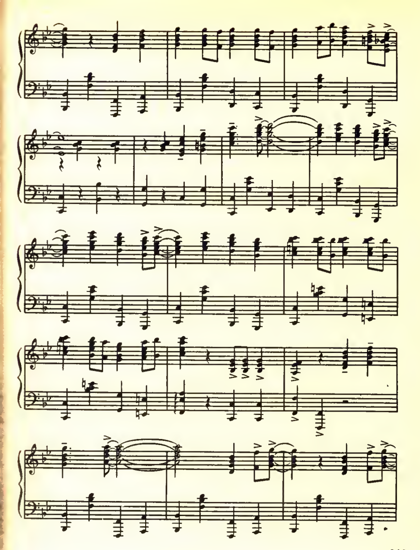
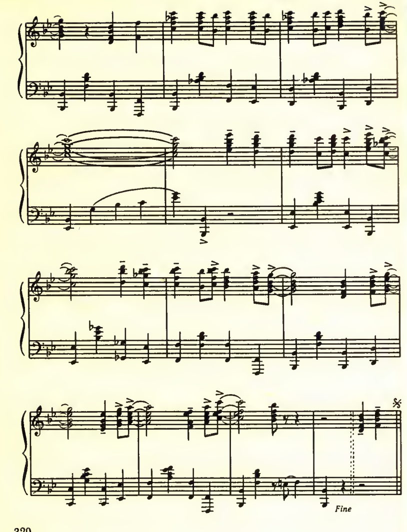
p

1 2

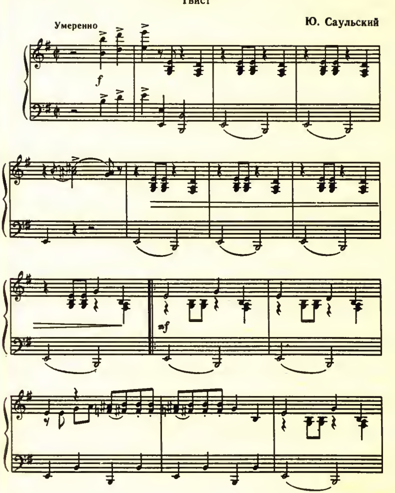
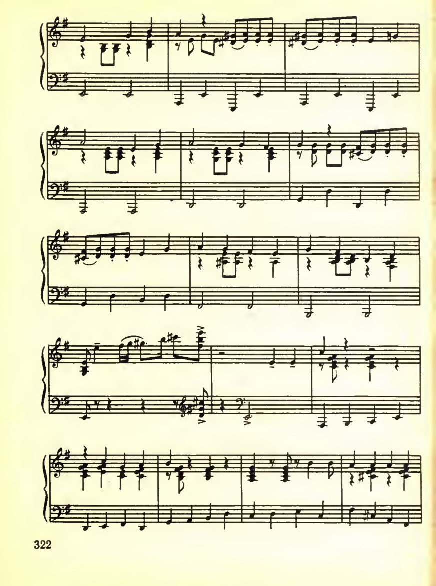
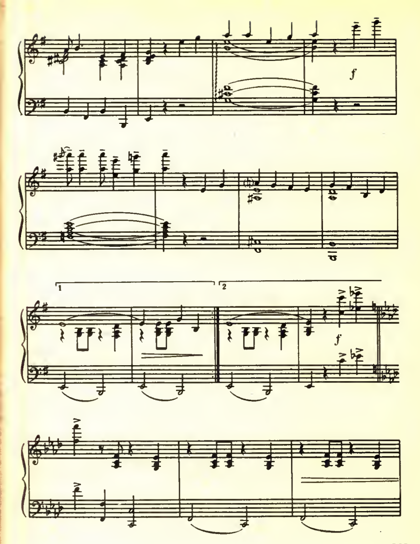
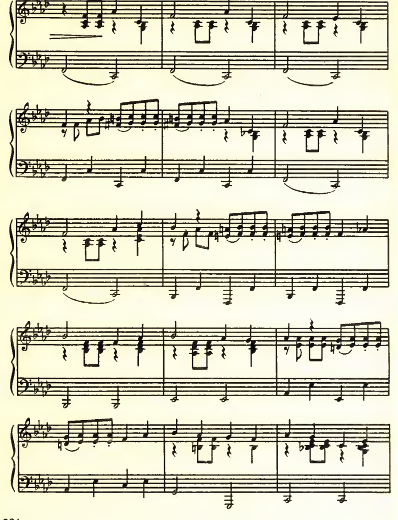
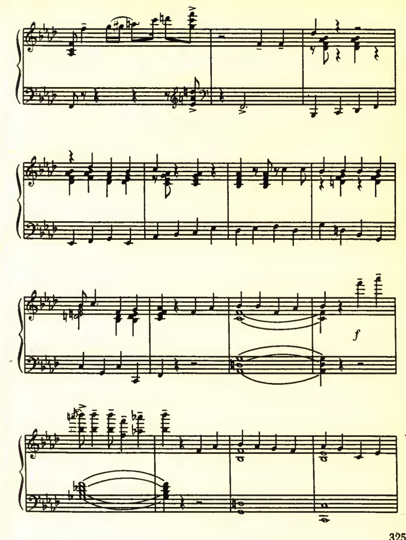
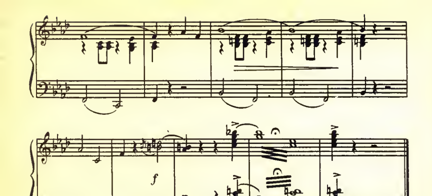
mf

rall.

ЧАРЛЬСТОН

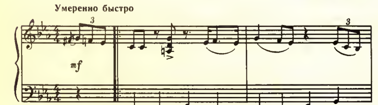
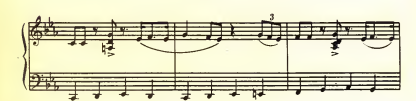
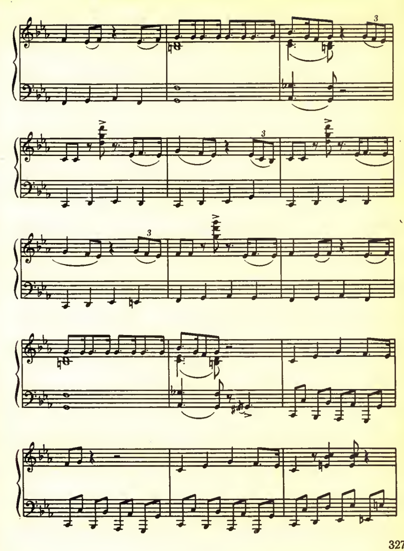
М. Марини

Fine

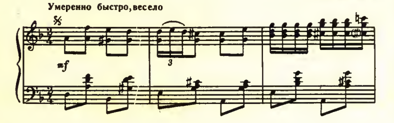
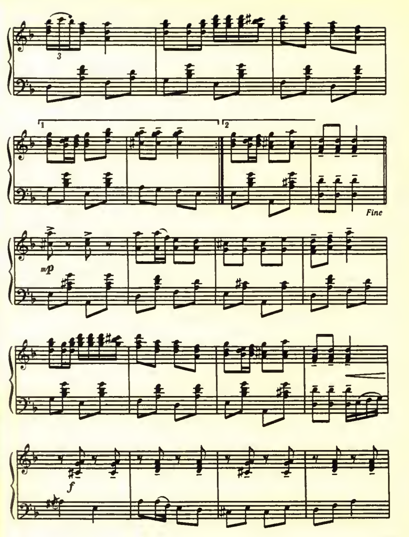
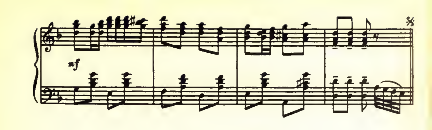
ЧЕРНЫЙ КОТ

Твист

f
1
2
f

f

В ПУТЬ

Халли-галли

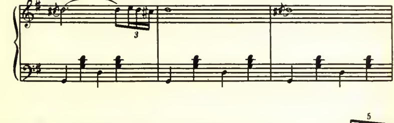
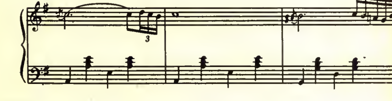
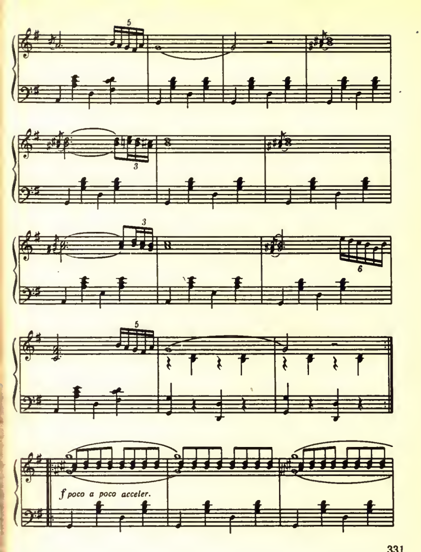
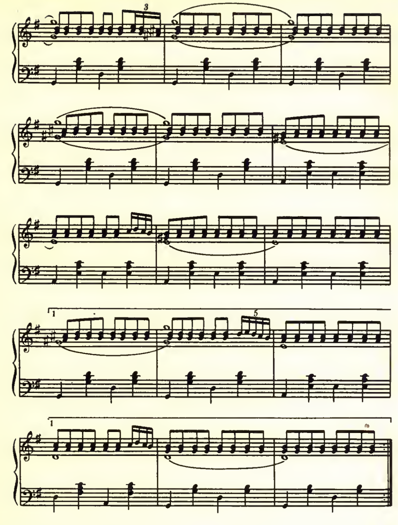
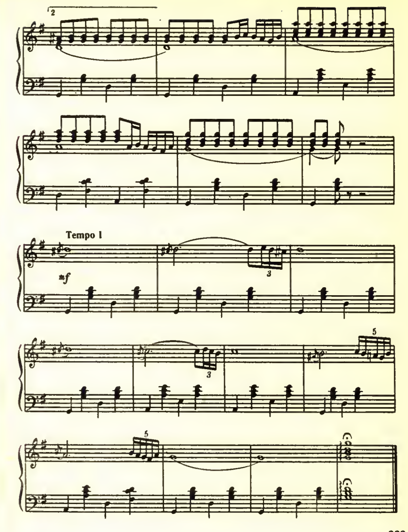
Ч. Джиангрино

Умеренно быстро

ЙЕНЬКА

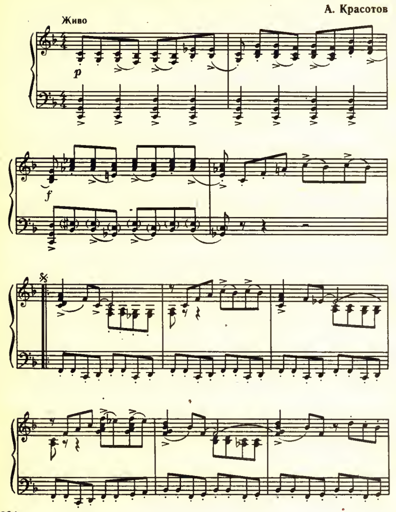
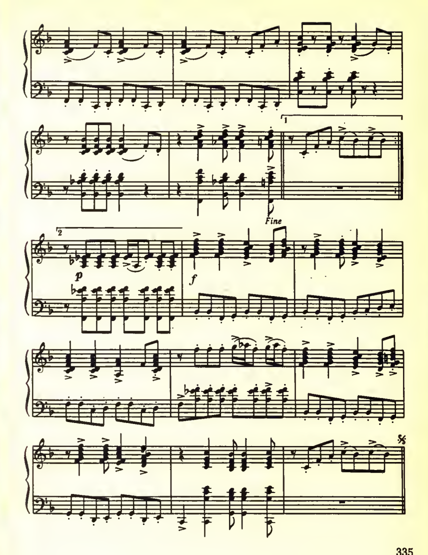
Г. Подэльский

Fine
mp
f

СИРТАКИ

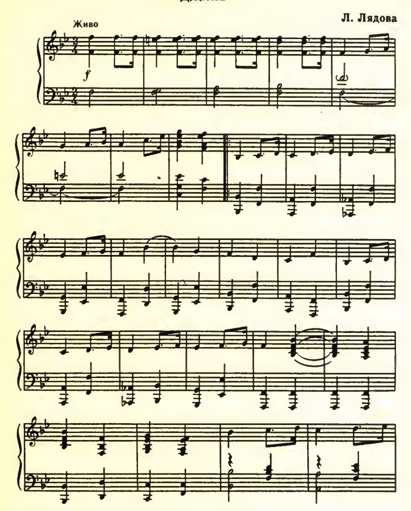
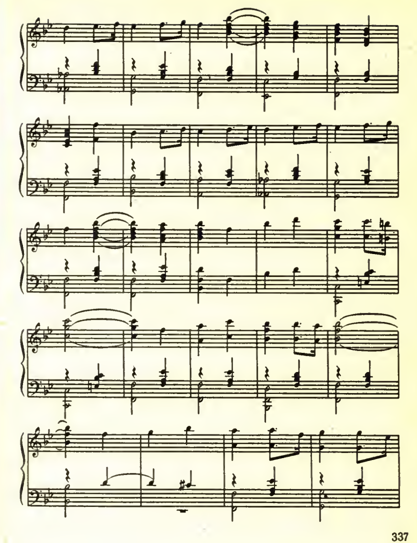
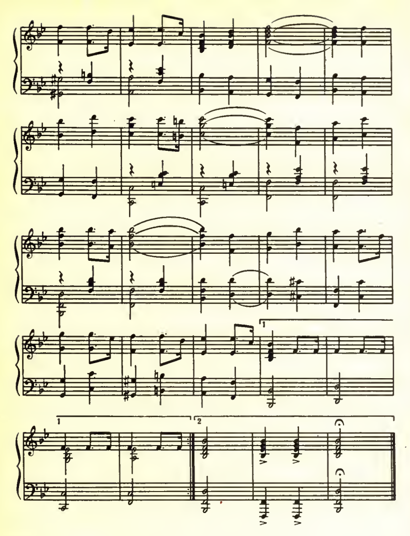
М. Теодоракис

Медленно

mf

f poco a poco acceler.

3
1
5
1

2
Tempo I
mf
3
3
5
5

ШЕЙК

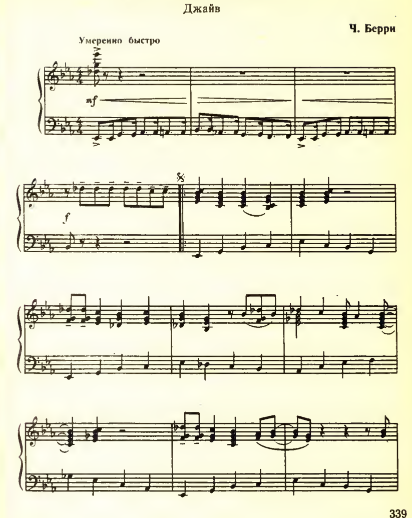
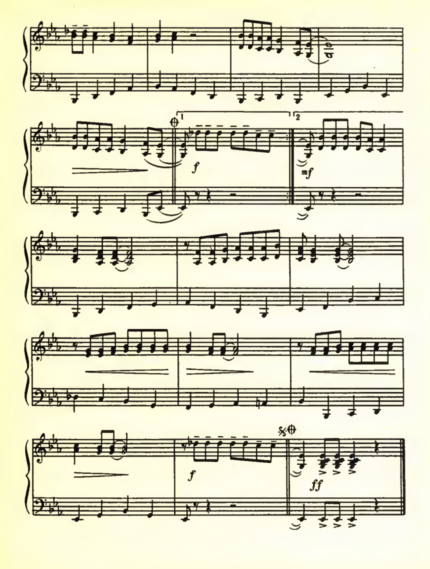
А. Красотов

Fine
p
f

ДЖАЙВ



1
1
2

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МЕЛОДИЯ

Джайв

Ч. Берри

1
2
f
mf
f
ff

СОДЕРЖАНИЕ

Часть вторая

Ги Дени, Люк Дассвиль

Все танцы

Редактор *К. А. Савастру*
Литературный редактор *Э. И. Саталкина*
Обложка художиика *Н. М. Кононовой*
Художественный редактор *Е. Ф. Контарь*
Технический редактор *Т. Г. Шкарбуненко*
Корректоры *Г. Н. Вильховская, А. Г. Савчук*

Информ. бланк № 1273

Сдано в набор 13.07.83. Подписаио к печати 25.10.83. Формат $70 \times 108^1/_{32}$. Бумага офсетная № 2. Гарнитура литературная. Способ печати офсетиый. Усл.-печ. л. 15,05. Усл. кр.-отт. 27,3. Уч. изд. л. 13,27. Тираж 70 000 экз. Зак. № 3—1413. Цена 1 р.
Издательство «Музична Україна», 252004, Киев, Пушкинская, 32.
Киевская фабрика печатной рекламы им. XXVI съезда КПСС, 252067, Киев-67, Выборгская, 84.

Дени Г., Дассвиль Л.

Д33 Все танцы: Сокр. пер. с фр./Спецред. и сост. муз материала Л. Онищенко. — К.: Муз. Україна, 1983. — 342 с.

Эта книга — итог многолетней практической деятельности авторов Г Дени и Люка Дассвиля. Ими проведена работа по систематизации бальны танцев XX века, их классификации по группам. Книга вызовет несомнен ный интерес у руководителей школ и студий современного бального тан ца, участников художественной самодеятельности, а также у широког круга любителей танцевального искусства.

Д $\frac{4906000000-199}{М208(04)-83}$ 229.83 85.32

муз
3. —

ов Г
льны
мнен
тан
роког

5.32

1 р.
МУЗИЧНА
УКРАЇНА